VISIT…

ЭМОЦИОНАЛЬНО РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ И ЗАДАНИЯ

ЗАСТЕНЧИВЫЙ НЕВИДИМКА

Как преодолеть детскую застенчивость

Т. ШИШОВА

ЗАСТЕНЧИВЫЙ НЕВИДИМКА

Как преодолеть детскую застенчивость

Москва «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ «ИСКАТЕЛЬ» 1997

Художник А. Шахгелдян

Книга поможет детям преодолеть барьер отчужденности, избавиться от комплекса застенчивости и стать более общительными. Выполняя вместе с родителями веселые увлекательные упражнения, они смогут одновременно и развить свои творческие задатки. Рассчитана на детей в возрасте от 4 до 14 лет.

ISBN 5-89487-006-2

© Т. Шишова, 1997
© Илл. «Издательский дом «Искатель», 1997
© «Издательский дом «Искатель», 1997

ЧТО ТАКОЕ ИСТИННАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Если задаться вопросом, какие психологические проблемы наиболее актуальны для людей XX столетия, то проблема застенчивости и порожденных ею трудностей общения наверняка займет одно из первых мест. И в этом нет ничего удивительного. Все больше людей живет в крупных городах, где человек на каждом шагу вынужден вступать в контакт с незнакомцами. Необычайно расширилась сфера обслуживания, работники которой обязаны уметь общаться с клиентами, иначе они лишатся и клиентов, и заработка. Вообще, люди стали гораздо больше договариваться между собой, авторитарный стиль изживает себя и в семье, и в школе, и на службе. С другой стороны, нагрузка на психику сейчас несравнимо больше, чем раньше. В этом виноват и сумасшедший ритм современной жизни, и обилие информации, и калейдоскоп событий и лиц, мелькающих перед глазами любого, кто пройдется или проедется по городским улицам, посмотрит телевизор и проч. и проч. Наши дети, естественно, делят с нами все эти трудности. Я

никогда не забуду, как мой годовалый сын впервые ступил на траву. Он стоял, боясь пошевелиться, и на его лице были изумление, любопытство и ужас. Я не сразу догадалась, в чем дело, а потом до меня дошло, что трава ему кажется живой. Представьте себе, вы стоите среди множества извивающихся (трава колыхалась под ветром) и тихо шипящих зеленых змеек. Есть от чего оторопеть. Примерно те же ощущения ребенок испытывает и позже, только оторопь у него уже вызывают не трава или гудок пожарной машины, а многообразие и сложность человеческих отношений. Кому говорить «ты», а кому «вы»? Почему мама не велит разговаривать с чужими, но когда мы с ней едем в автобусе и незнакомая тетя спрашивает, как меня зовут, а я молчу и прячусь за мамину спину, мама недовольно хмурится? Можно ли заранее определить, какие дети на площадке будут играть со мной мирно, а какие начнут обзываться и даже кинутся в драку? Или лучше держаться на всякий случай подальше?

Конечно, дети с высокой адаптивностью достаточно быстро усваивают модели поведения, принятые в обществе, но, увы, уповать только на природные качества ребенка, ставя его в трудные психологические условия (а жизнь в современном городе психологически трудна даже для многих взрослых), так же легкомысленно, как, скажем, давать детям до года шоколад и шпроты. У

кого-то организм с ними справится, а у кого-то начнутся диатез и несварение желудка.

«Диатез» на общение проявляется, в основном, в виде **застенчивость. Причем девочки** стесняются чаще, чем мальчики, но родители девочек обращаются за помощью к специалистам намного реже — обычно в тех случаях, когда это принимает крайние формы (например, в незнакомом месте девочка и рта не может раскрыть, а ей через год предстоит пойти в школу) или порождает заикание, тики и другие невротические расстройства. Это вовсе не значит, что родители девочек менее внимательны и заботливы. Просто у нас традиционно считается, что девочка должна быть скромной. И застенчивость, пусть даже ярко выраженная, ей не повредит.

Застенчивые дети выглядят удивительно похоже. Порой кажется, что на прием косяками идут близнецы. Опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда в глаза собеседнику, ерзанье на стуле, тихий голос, затруднение при ответе на самые простые вопросы... Они готовы спрятаться куда угодно, хоть сквозь землю провалиться, только бы их не трогали. Как бы им хотелось сделаться невидимками! Но потом, при ближайшем рассмотрении, выясняется, что для многих *детей* застенчивость — лишь маска, за которой скрываются совершенно иные психологические трудности. Ребенок может быть вовсе не застенчивым по природе, а наоборот, обладать неуемной жаждой лидерства. Но не умея ее реализовать и столкнувшись с неудачей, предпочтет уходить от контактов (разумеется, подсознательно; если вы его

спросите, он не объяснит мотивы своих поступков, а скажет: «Не хочу, неинтересно»). В этом случае нужно не столько бороться с застенчивостью, сколько определить, какая деятельность для вашего ребенка наиболее успешна, что у него получается лучше других, и дать ему возможность раскрыть свои способности. Поверив в свои силы, почувствовав себя хоть в чем-то лидером, такой ребенок будет окрыленным и перестанет дичиться окружающих.

А бывает, что застенчивость Маскирует повышенную ранимость, обидчивость. Ребенок не рвется всегда и во всем быть первым, но душа у него такая хрупкая, что он, как мимоза, не дает к себе прикоснуться, избегает контактов.

Уклоняться от общения можно и по совершенно другой причине — когда не знаешь, что сказать, как поступить. Очень часто так ведут себя дети с бедной фантазией, неразвитым мышлением, медленной реакцией, поэтому путь к раскрепощению такого ребенка лежит прежде всего через его умственное развитие. Как только фантазия заработает, ребенку будет гораздо легче контактировать с окружающими. А то какой смысл знакомиться с ребятами? Ну, скажешь, как тебя зовут, а дальше что? Тишина?

При аутизме, тяжелом психическом отклонении, дети тоже отгораживаются от общения или общаются формально, не проявляя настоящей заинтересованности в собеседнике и порой даже посреди фразы «уплывая» в свой особый, малопонятный мир. И это тоже подчас путается с застенчивостью, хотя на самом деле не имеет с ней ничего общего. У застенчивых детей очень сильна тяга общения, они просто не умеют установить контакт и сами от этого страдают,хотя и не всегда признаются в своих страданиях. А дети

ют потребности в чужих людях, им вполне хватает самых близких (в первую очередь матери). Да и с близкими это общение очень своеобразное. Потому у аутичного ребенка надо попытаться пробить броню равнодушия, этакий защитный панцирь, в котором он прячется от мира.

Ну, а есть, казалось бы, сверхзастенчивые дети, которые с чужими людьми в буквальном смысле слова не скажут и пары слов. Даже свое имя могут не назвать. Они разговаривают и общаются избирательно, только по своему выбору. В основном, естественно, с домашними. На профессиональном языке такое отклонение называется «избирательный мутизм» («мутист» — «немой»). Однако при ближайшем рассмотрении почти всегда оказывается, что у беззащитного, вроде бы робкого мутиста железная воля и очень властный, упрямый характер. Для него избирательное общение — это патологический способ утвердить свое «я», эффективное сред-

ство манипулирования взрослыми («С кем хочу — с тем и буду разговаривать! А не захочу — хоть тресните, ничего вы от меня не добьетесь!») Помогать такому ребенку раскрепоститься тоже в принципе надо, но, в основном, следует думать, как решительно и при этом тактично обуздать его упрямство.

Как видите, маску застенчивого человека могут носить самые разные дети. Истинная застенчивость, разумеется, тоже существует, и, поиграв с ребенком в игры, предложенные в этой книге, вы довольно скоро определите, в чем его главные психологические трудности.

Да, но все-таки что такое истинная застенчивость? И почему она появляется?

Если попытаться сформулировать краткое определение застенчивости, я бы сказала, что это комплекс неполноценности, помноженный на эготцентризм. (Во всяком случае, так мы считаем с И.Медведевой). При этом истинно застенчивый человек не претендует на безусловное лидерство, он не настолько конкурентен. Однако обладая повышенной чувствительностью, он обостренно реагирует на критику в свой адрес, легко впадает в уныние. Застенчивому человеку кажется, что он хуже других, и потому он не решает себя проявить. Но, с другой стороны, он сосредоточен на своих переживаниях, и сам не делает шагов навстречу другим людям. Ему, например, часто бывает трудно кого-нибудь пожалеть, он склонен считать себя наиболее несчастным и обиженным. Так что «обработку» застенчивого ребенка надо вести по двум направлениям: повышать его самооценку и постепенно разворачивать вектор внимания во внешний мир, показывая, что на свете много по-настоящему несчастных людей, и стараясь пробудить в детской душе жалость, сострадание к чужим бедам.

Ну, а почему дети становятся застенчивыми... Нежная, чувствительная душа, конечно, дается человеку от природы. Но наверное, уже одно напоминание о комплексе неполноценности наводит на определенные мысли. Да, порой у ребенка бывают и реальные основания чувствовать себя «каким-то не таким» (например, бросающийся в глаза физический недостаток), однако гораздо чаще реальных оснований нет. Дети симпатичные, неглупые, способные — а считают себя хуже других. В чем же дело?

Увы, очень во многом это зависит от родителей. Некоторые психологи даже уверены, что застенчивость передается по наследству. Как цвет глаз или волос. Большинство, правда, с ними не согласно, но влияния родителей не отрицает никто. Замечено, что часто родители застнчивых детей и сами не очень общительны. Сколько раз и мне, и моим коллегам приходилось слышать:

— Вот вы говорите, чтобы мы приглашали к себе друзей с детьми и сами ходили к ним в гости. А у нас ведь никого нет. Мы одни на свете.

И за этим явственно прочитывалось:

— И нам никто не нужен.

Маленький ребенок почти все усваивает по принципу подражания. И пример для подражания — это в первую очередь родители. Что же получается? Он и так-то побаивается чужих, потому что от природы раним и неуверен в себе, а тут еще и взрослые ведут тихую, уединенную жизнь. Т.е., играют в те же самые ворота. А потом, когда ребенок привыкает так жить, вдруг спохватываются и бьют тревогу, повергая малыша в состояние полной растерянности. Он ведь брал пример с папы и мамы, а оказывается, это поведение неправильное...

Не прибавляет уверенности малышу и родительская тре**вожность. Пуповинная** связь с матерью сохраняется довольно долго: лет до **3-4,** а у нервных детей и до школы. Вы, наверное, не раз замечали, что когда вы чем-то взволнованы, маленькому сыну или дочке моментально передается ваше состояние, и с ними начинает твориться нечто невообразимое. Вам хочется, чтобы малыш оставил вас в покое, а он наоборот, как с цепи сорвался... И главное, вы же ни словом не обмолвились о своих неприятностях и тревогах! Как он мог догадаться?.. Или другой случай: вы собрались оставить малыша с бабушкой и сходить к подруге. Его вы в свои планы не посвящаете, поскольку он не любит оставаться без вас, и решаете до ухо-

да уложить малыша спать. Целую неделю он засыпал, еле донеся голову до подушки, и вы надеетесь, что сегодня произойдет то же самое. Но не тут-то было! Малыш крутится, вертится, хнычет, просит водички, жалуется на плохие сны, требует, чтобы вы с ним полежали. И так до бесконечности. Вернее, нет. Не до бесконечности, а до того момента, как вы — опять-таки не говоря этого вслух! — решаете, что ехать в гости на ночь глядя не стоит. Что поделаешь? В другой раз... И едва напряжение, в котором вы находились полвечера, спадает, малыш покорно укладывается в кроватку и засыпает, словно ангелочек.

А часто родители и словесно передают ребенку свои тревожные ожидания. «Нет, это у него не получится!» — спешат заявить они, тем самым окончательно выбивая у него из-под ног и без того зыбкую почву. Естественно, после этого ребенок даже и не пытается попробовать свои силы.

Порождает детскую застенчивость авторитарность взрослых. Если вы постоянно диктуете сыну или дочери, как ему жить (а бывают родители, которые даже решают за своих детей, когда им стоит сходить в туалет), не удивляйтесь потом, что дети растут пассивными и неуверенными в себе. И не требуйте от них изобретательности при столкновении с новыми людьми и ситуациями. Вы же сами лишили их инициативы в гораздо более простых, повседневных условиях.

Очень многие родители озабочены тем, чтобы поскорее привить ребенку навыки гигиены и самоконтроля. Сколько сил тратит молодая мать, приучая грудничка к горшку! А какая нервотрепка научить трехлетку самосто-

ятельно одеваться и застегивать пуговицы! Или ходить по квартире в домашних тапочках! И вроде бы родителями движут благие побуждения: им хочется, чтобы малыш поскорее привык к дисциплине. Ведь ему потом будет легче приспособиться к условиям детского сада, рассуждают они. Но как говорится, одно лечим — другое калечим. Среди детей, родители которых «зациклены» на соблюдении правил личной гигиены, гораздо больше застенчивых, чем среди тех, которым дают в этом деле поблажку. В конце концов, самостоятельно одеваться и чистить зубы любой человек рано или поздно научится. Даже умственно отсталый. А вот преодолеть скованность, впитанную, что называется, с молоком матери, куда сложнее. Хотя, конечно, каждый родитель волен сам решать, что предпочтительней.

Если же вы все-таки хотите помочь своим детям преодолеть застенчивость, начните с себя. В данном случае как никогда уместно вспомнить старинное изречение: «Врачу, исцелися сам!» Старайтесь и сами преодолеть свою скованность, поменьше тревожьтесь, а главное, умерьте требования к ребенку. Это не значит, что нужно позволять ему хамить взрослым и устраивать бедлам в поликлинике, детском саду или школе. Между хождением по струнке и неуправляемостью еще много градаций. Важно не превращать дом в казарму, а для этого нужно почаще ставить себя на

его место. Вообразите, что какой-то могущественный человек — например, ваш начальник — шагу не дает вам ступить самостоятельно, причем регламентирует не только служебные дела, но и сугубо личные и даже интимные. Сколько вы так выдержите? День- два? Или сорветесь после пятого замечания? Конечно, ребенок не взрослый, ему гораздо больше нужна опека сильного, но он должен иметь свободу маневра, иначе у него — как и у взрослого — возникнет чувство, что его взяли за горло. И он будет этому сопротивляться. Один — активно (упрямиться, корчить из себя шута и т.п.), а другой — пассивно, отказываясь от общения с окружающими и тем самым причиняя вам уйму хлопот.

Повышение самооценки начинается **с похвалы. Это** казалось бы прописная истина, однако большинство родителей не торопится воплощать в жизнь сей нехитрый принцип. Наша культура вообще скупа на похвалу. А на критику и самокритику, наоборот, чересчур щедра.

— Было бы за что хвалить... — вздыхают взрослые, не понимая, что похвала — это своего рода топливо, без которого человек, особенно нервный, далеко не уедет.

И опять-таки тут сказывается отсутствие привычки ставить себя на место другого. Положа руку на сердце, разве нам самим хочется что-либо делать, если наши действия не встречают одобрения окружающих? Представь-

те себе начальника, который не находит для вас теплых слов, но зато постоянно указывает на недостатки в вашей работе. Даже если его критика будет справедливой, вряд ли она вызовет у вас трудовой подъем и стремление к самосовершенствованию. Ребенку же, особенно дошкольнику, похвала нужна еще больше, чем взрослым, ведь ему не на что иначе опереться. У взрослых есть множество подтверждений собственной состоятельности: вузовский диплом, высокая зарплата, престижная работа, публикации, изобретения, ученики, поклонники таланта, продвижение по службе, удачный брак... Да мало ли что еще? (Хотя и этого часто оказывается недостаточно, и человеку кажется, что он лишь напрасно «небо коптит»!) А дошкольник... Чем он может подтвердить, что он тоже «не лыком шит»? Он ведь еще даже ни одного экзамена не сдал!

— А вдруг мы его захвалим? — с опаской спрашивают родители застенчивого ребенка.

Не бойтесь, захвалить человека с заниженной самооценкой невозможно. Даже если вы с утра до ночи будете говорить ему, какой он замечательный, это лишь частично вознаградит беднягу за пережитые обиды. Такие дети очень впечатлительны и часто мельчайшие уколы самолюбия воспринимаются ими болезненно. Неосторожное слово, презрительный жест, резкий тон могут врезаться им в память, оставив след на долгие годы.

Одна женщина рассказывала мне, как в пятилетнем возрасте услышала от «умной» и главное, «доброжелательной» соседки:

— Ой, Иришка, какие же у тебя ноги толстые! Почти как у взрослой тетки.

Этого хватило, чтобы девочка начала стесняться своей внешности. Она отказывалась ходить в гости, носила строго определенную одежду (в которой, как ей казалось, выглядела худее) и не верила ни родным, ни знакомым, убеждавшим ее, что она не толстая, а «нормальная». (На самом деле она, конечно, была полновата). Так продолжалось 15 (!) лет, и лишь похудев в буквальном смысле слова вдвое, женщина смогла избавиться от своего комплекса. Да и то не до конца, потому что потом стоило ей хотя бы немного поправиться, все начиналось сызнова.

А теперь я скажу совсем уж парадоксальную вещь. Ребенка нужно как можно чаще хвалить НИ ЗА ЧТО. Просто за то, что он есть на свете. («Как мы рады, что ты у нас родился!»). Иначе ему начнет казаться, что родителям важны лишь его успехи, а сам он не представляет для них ценности. В подростковом возрасте это может привести к демонстративным выходкам. По принципу «полюбите нас черненькими, а беленькими нас всякий полюбит» (Н. В. Гоголь).

Разумеется, частая похвала вовсе не исключает критики и даже наказаний за проступки. Но, во-первых, уверенный в себе человек реагирует на замечания гораздо спокойней, а, во-вторых, истинно застенчивые дети обычно бывают покладистыми и не шаловливыми. Приступы агрессивности, на которые нередко жалуются их родители, это лишь реакция на постоянную зажатость, подавленность. И когда ребенок раскрепощается и начинает гордиться собой, его поведение выравнивается, так что у родителей почти не бывает к нему претензий.

УСТАНОВОЧНЫЕ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ

(для детей 4-9 лет)

ЗАСТЕНЧИВЫЙ СЛОНЕНОК

В своей застенчивости дети признаются гораздо охотней, чем в трусости. И это понятно. Трусом в нашей культуре быть стыдно, а застенчивость столь категорически не осуждается. Даже наоборот, у многих взрослых она вызывает умиленную улыбку. И уж конечно, они относятся с гораздо большей симпатией к застенчивому ребенку, нежели к развязному и хамоватому.

Но все равно подступаться к теме застенчивости следует осторожно, чтобы лишний раз не напоминать сыну или дочери впрямую об их недостатке. Чем больше какой-либо недостаток воспринимается нами как нечто постоянное, хроническое, тем меньше у нас желания бороться с ним. Дескать, раз я такой, ничего не попишешь. А застенчивые дети вообще не склонны делать над собой усилия. Они предпочитают идти по проторенной дорожке, так что направлять их на новую и тем более трудную стезю надо потихоньку, исподволь.

Задача установочных игр — помочь ребенку осознать необходимость общения с самыми разными людьми. В дошкольном и младшем школьном возрасте это осознают далеко не все. Детская необщительность настораживает сперва родителей, а сами дети начинают переживать из-за своей застенчивости позже, в подростковом возрасте, когда Дружба и признание окружающих выходят для них на пер-

вый план. Это вовсе не означает, что застенчивость не угнетает малышей. Иначе у них не было бы почти ежедневных срывов, обид, перепадов настроения. Застенчивые дети чаще, чем остальные, пребывают в состоянии грусти, меланхолии.

Разумеется, эти игры могут взять на вооружение не только родители, но и воспитатели детских садов, а также школьные педагоги. Для школьников их следует немного усложнить за счет более пространных диалогов и более подробной проработки причин тех или иных поступков героев, соотнесения их с поступками знакомых людей и т.п.

Герой установочных игр — симпатичный Слоненок. Думаю, он придется по душе и вашему ребенку, потому что с образом неуклюжего, добродушного и немного застенчивого слоненка связано много детских сказок и мультфильмов. Как я уже писала в книге про страхи, в психологических играх с детьми всегда лучше опираться на распространенные художественные образы. Они подобны дереву с развитой корневой системой, которая скрыта от наших глаз, но на самом деле является залогом его выживания.

Можно взять готовую игрушку, но лучше сделать Слоненка из перчатки. Самодельные куклы, особенно те, которые надеваются на руку, обладают особой притягательностью. Они просты в управлении и в то же время очень

выразительны. Обрежьте манжету, набейте перчатку ватой и зашейте разрез. Потом либо обрежьте кончики пальцев, выровняв их по длине, либо загните внутрь примерно до половины так, чтобы можно было надеть получившуюся куклу на руку (см. рисунок). Из пятого пальца надо сделать хобот. Для этого сложите его вдвое, как показано на рис. и тоже сшейте концы. Манжету разрежьте на две части и обвяжите или обшейте каждую часть с трех сторон. Получатся ушки, которые надо пришить к голове. Для глазок подыщите две черненькие пуговки. Для хвоста возьмите небольшую тесемочку.

Почти все дети дошкольного и младшего школьного возраста любят играть в кукольный театр, но застенчивому ребенку это особенно полезно, потому что, скрыв лицо за ширмой, говоря от лица куклы, он почувствует себя уверенней и свободней. И ему будет легче преодолеть свою застенчивость. На наших занятиях с И.Я.Медведевой из года в год наблюдается одна и та же картина: поначалу застенчивые дети не хотят показывать сценки даже за ширмой, а если и соглашаются, то только при активной поддержке родителей. Но уже на третьем-четвертом занятии они ждут-не дождутся, когда наступит их очередь выступать, а еще через пару занятий уверенно выступают одни. И многие перестают прятаться за ширмой, а возвышаются над ней (малыши становятся для этого на стул), без опаски и стыда глядя на зрителей.

Лучше всего обставить игру как подготовку к будущему спектаклю, который, естественно, надо устроить перед так называемой «заинтересованной публикой» — родствен-

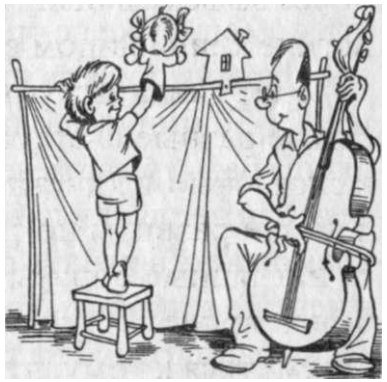
никами или друзьями дома, когда они придут к вам на какое-нибудь торжество. По опыту могу сказать, что застенчивым детям театр и театральные приемы особенно показаны, и мы на наших психокоррекционных занятиях добиваемся самых больших успехов именно с такими ребятами. (Между прочим, очень многие актеры — и наши, и зарубежные — признаются в том, что в детстве они страдали излишней застенчивостью, а потом интуитивно нашли наиболее эффективный способ избавиться от нее. Вот уж поистине клин клином вышибают!)

Устраивая игру про Слоненка, старайтесь включить самые разные системы связей: и зрительные, и слуховые, и словесные, и кинетические (двигательные). У разных людей они развиты по-разному. Кто-то лучше воспринимает наглядные образы, и тогда надо выбирать как можно более яркие, красочные игрушки, рисовать декорации, стремиться к тому, чтобы в сценках появлялись не только персонажи, но и разные предметы, упоминающиеся или подразумевающиеся по ходу сюжета (деревья, цветы, бабочки, грибы, домашняя утварь, предметы кукольной мебели и т.п.). Если дома нет подходящих игрушек, не беда. Нарисованные, вылепленные из пластилина или сделанные из бумаги по принципу оригами детали декораций не только не хуже, но даже лучше, потому что их изготовление развивает мелкую моторику и образное мышление.

В том случае, если ваш сын или дочь способны подолгу слушать устные рассказы да и сами любят поговорить, делайте основной упор на авторскую речь. Пусть это будет

не столько показ, сколько подробный, но не занудный, а интересный рассказ.

Слуховой ряд — это звукоподражание (просите ребенка изобразить карканье вороны, уханье совы, сопенье ежика, раскаты грома, стук дождевых капель и т.п.) и, конечно, музыка. Самое простое решение — магнитофонная запись или пластинки. Но если папа или ваши другие дети умеют играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, попросите их о помощи. Хотя бы на последнем этапе. В случае же конфликтных отношений в семье или страха застенчивого ребенка перед отцом (а такое встречается достаточно часто) вам, что называется, сам Бог велел включить авторитарных родственников в спектакль, где им будет отведена не главенствующая, а вспомогательная роль. (Только не надо это подчеркивать).



Учитывая то, что застенчивым детям поначалу важно прятать лицо, сделайте ширму повыше. А то, скорчившись в три погибели, ребенок долго не выдержит и начнет отвлекаться.

В игре про Слоненка необходимо соблюдать заданную сюжетную канву. Не все дети сначала на это согласятся. Некоторые будут настаивать, чтобы играли по их правилам. Найдите компромиссный вариант, но через некоторое время опять вернитесь к первоначальному. Выдержи-

вать сюжетные рамки очень важно. С другой стороны, игра предполагает большие возможности для импровизации, и надо ими пользоваться в полной мере. Здесь тоже следует идти от простого к более сложному. Если поначалу ребенку трудно фантазировать на заданную тему, помогайте ему, но постепенно передавайте инициативу в его руки. Родители застенчивых детей, привыкшие быть их вторым, причем более активным «я», не сразу отказываются от этой роли и часто спешат прийти детям на помощь даже, когда эта помощь уже не требуется.

Игра не должна продолжаться слишком долго (в среднем 20-30 минут вполне достаточно). Один и тот же сюжет лучше разыгрывать несколько раз. Форма репетиций вполне это позволяет и даже требует. Не у всякого родителя есть возможность играть с ребенком каждый день, но раза три в неделю выкроить время просто необходимо. Не задавайтесь грандиозной задачей разыграть перед гостями сразу все сценки. Ваша цель — повысить самооценку ребенка, а это произойдет только, если он не ударит лицом в грязь. Так что лучше меньше да лучше!

ИСТОРИИ ПРО ЗАСТЕНЧИВОГО СЛОНЕНКА

Все играют, а я один...

Жил-был Слоненок. Он был очень добрый и ласковый. И очень хотел иметь друзей. Но познакомиться с кем-нибудь Слоненок стеснялся. Ему казалось, что он некрасивый и...

(попросите ребенка продолжить. Какие еще недостатки видел в себе Слоненок? Потом разыграйте с ребенком сценку, как Слоненок играет один дома, а мама Слониха, которую можно тоже сделать из перчатки, только побольше, уговаривает его сходить на речку, где звери собираются на водопой. Она уверена, что там он непременно найдет друга. Наконец Слоненок соглашается).

Пришел он на речку, а там как раз собрались... (Пусть ребенок сам выберет животных, которые пришли на водопой. Не настаивайте, чтобы это непременно были игрушки, имеющиеся у вас в наличии. В конце концов, как я уже говорила, их можно слепить из пластилина или вырезать из картона. Отнеситесь к этому моменту как к своеобразному тесту. Поскольку застенчивый ребенок невольно отождествит себя со Слоненком, его выбор зверей поможет вам понять, какими он видит окружающих. Обратите внимание, много ли среди них хищников, крупные это животные или мелкие зверюшки. Попросите придумать хотя бы в двух словах, какой у кого характер. Придумайте вместе и покажите, чем занимались звери, во что играли).

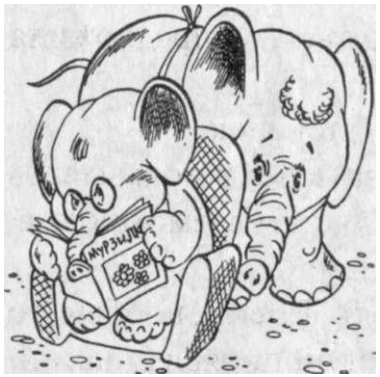
Слоненку тоже очень хотелось с ними поиграть, но он не мог придумать, как затеять разговор. (Покажите, как он мнется в сторонке, не решаясь подойти к зверюшкам. Не настаивайте, чтобы Слоненка обязательно играл ваш Ребенок. Если он не захочет — изобразите его сами).

Постоял Слоненок — постоял и, сокрушенно вздохнув, поплелся домой.

— Ты почему так скоро вернулся? — спросила его мама.

— Да так... Надоело, — буркнул Слоненок.

(Спросите ребенка, догадалась ли мама Слониха, в чем было дело. Или, может, ей было некогда задумываться? Если да, то чем она занималась? Обсудив это, продолжите сценку).



Слониха, конечно, догадалась, почему Слоненок не остался у водопоя.

— И много на реке зверят было? — как бы невзначай спросила она.

— Много, — мрачно ответил Слоненок.

— Ты с ними поиграл?

— Нет.

— Почему?

— Да так... Не хотелось, — сказал Слоненок и сделал вид, будто его очень заинтересовал старый журнал с картинками (или еще что-нибудь по выбору ребенка).

(Спросите, правда ли это. А почему Слоненок не пожелал сказать маме правду? Не настаивайте на ответе, если ребенок скажет, что не знает. Спросите лучше, о чем думал Слоненок, когда зверюшки весело играли, а он стоял в стороне. Какое настроение было бы у Слоненка, если бы он все же решился познакомиться со зверятами? Попросите ребенка показать это настроение мимикой).

На следующее утро Слоненок понуро слонялся по дому, не зная чем себя занять. Все игры ему наскучили, новые не выдумывались, а главное, Слоненок никак не мог забыть веселья, царившего на речке. «Наверное, зверюшки опять собрались у водопоя-, — думал он. — Интересно, во что они играют сегодня?»

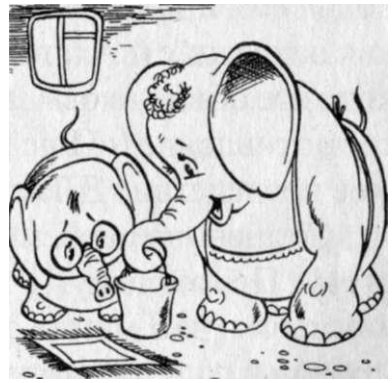
Мама Слониха словно прочла его мысли.

— Сходил бы ты, сынок, прогуляться, — предложила она.

— Не хочу, — помахал хоботом Слоненок.

(Старайтесь не только рассказывать, но и показывать действия персонажей. Естественно, с учетом возможностей перчаточных кукол).

Мама Слониха не стала настаивать. Ее сын, вообще-то очень послушный и покладистый, порой проявлял истинно ослиное упрямство. И она понимала, что переубеждать его бесполезно. Поэтому она попробовала подобраться к нему с другого конца.



— Сынок, — чуть погодя сказала Слониха, — мне надо готовить обед, а вода кончилась. Вот тебе ведро, сходи, пожалуйста, на речку.

— Но... — хотел было возразить Слоненок.

— Папа придет голодный, а у меня ничего нет, — решительно

продолжала Слониха. — По-твоему, слон должен работать с утра до ночи на голодный желудок? Нет, дорогой. Так дело не пойдет. Ты уже подрос и должен помогать по дому. Для тебя принести ведро воды — пара пустяков. Ты же у нас силач! А если не принесешь, обеда и ужина не будет не только для папы, но и для всех нас.

(Для ребенка эта сцена — повод к обсуждению вопроса, почему упрямился Слоненок. А для вас — руководство к действию. Вы, наверное, и сами замечали, что застенчивые дети при всей своей податливости проявляют поразительную твердость, отказываясь от общения. И это вполне объяснимо. Они боятся, что контакт принесет им боль, и избегают его. Вы ведь тоже, когда у вас что-то болит, стараетесь не травмировать больное место. Поэтому почаще вспоминайте, что «нормальные герои всегда идут в обход», и прибегайте к обходным маневрам. Причем надо играть на самых разных струнках. Как мама Слониха, которая и похвалила сына («ты у нас силач»), и дала ему понять, что он уже большой (для многих детей это очень привлекательно), и поставила перед фактом, что если он не принесет воды, ему придется голодать. Причем это было подано не как наказание («Ах, так? Ну, тогда останешься без обеда!»), которое обидело бы Слоненка и вызвало бы ожесточенное сопротивление («И не надо! Обойдусь!»), а как неотвратимое последствие ДЛЯ ВСЕХ, в том числе и для него).

Слоненок еще немного походил по комнате (показать это)... Потом вдруг у него заурчало в животе (обратите внимание, что мама Слониха не настаивает, она лишь заронила в голову сына нужную мысль и оставила его «дозревать»), и он подумал... (пусть ребенок сам озвучит мысли Слоненка; если он все-таки будет пытаться увильнуть от похода на речку, предложите в качестве компромисса, что мама пошла вместе с ним).

«Ладно, — решил Слоненок, — я схожу за водой и быстро вернусь. Одна нога здесь — другая там!»

Пришел он к водопою, зачерпнул ведром воды и... замер. (Попросите ребенка придумать, что так заворожило Слоненка. Пусть это непременно будет связано с зверятами и вызовет у него восторг).

Слоненок позабыл о том, что хотел побыстрее вернуться домой. Ему вообще расхотелось уходить. Зверята смеялись так заразительно, что он тоже начал потихоньку посмеиваться и слегка притоптывал, как будто собираясь пуститься в пляс.

Наверное, еще немного — и он бы подошел к зверятам и сказал... (Пусть ребенок придумает, как нужно было Слоненку познакомиться со зверюшками).

Но тут Мартышка, раскачивавшаяся на лиане, как на качелях (показать это), крикнула:

— Эй, Носатик! Ты чего уставился?

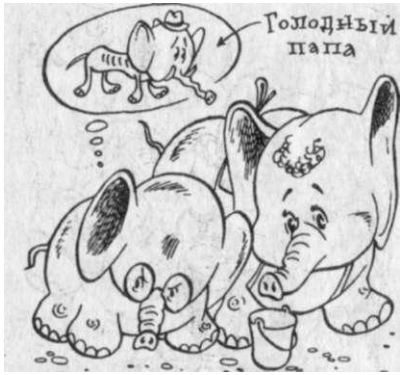
Она вовсе не хотела его обидеть. Просто у нее была такая грубоватая манера разговора. На самом деле Мартышка хотела добавить:

— Иди к нам, Носатик! Давай поиграем.

Но увы, Слоненок этого не знал. Он вдруг почувствовал себя таким некрасивым, смешным и неуклюжим! «Носатик...» Чего она обзывается? Засопев от обиды, Слоненок подхватил хоботом ведро и помчался домой.

— Все! Никуда я больше не пойду! — с порога заявил он. — Лучше я умру с голоду.

Что сказала ему мама Слониха? (Скорее всего, в данной ситуации ребенок воспроизведет вашу реакцию на аналогичные ситуации в жизни. И если мама Слониха вместо того, чтобы утешить Слоненка, уговорить его не обижаться и вместе с ним решить, как же все-таки наладить контакт со зверюшками, скажет что-нибудь типа: «Ну, и пожалуйста!», «Сам виноват» или даже рассердится на него, вам есть о чем подумать на досуге).



(Обсудите с ребенком проблему прозвищ. Застенчивые дети очень болезненно на них реагируют, часто обижаясь даже на ровном месте. Спросите, есть ли у кого-нибудь прозвища в детском саду или в школе. Как относятся разные дети к своим кличкам? Все ли обижаются или кто-то не обращает внимания? Кому чаще дают прозвища — тому, кто на них реагирует, или тому, с кого «как с гуся вода»? Почему? А к кому лучше относятся: к обидчивому человеку или к необидчивому? Почему? Приведите примеры из своего детства).

И действительно, после той истории Слоненок долго не ходил на речку. Воду для обеда и ужина приносила мама, а он сидел в своей комнате и... (придумать, чем занимался Слоненок). Конечно, он старался не подавать виду, что ему скучно, но на самом деле ужасно скучал.

И вот однажды мама уколола ногу острым сучком (показать это), и нога у нее распухла.

Пришел Доктор (пусть ребенок сам выберет игрушку и изобразит Доктора).

Он осмотрел больную ногу и сказал:

— Мда, уважаемая, неважные у вас дела. Ногу надо поберечь. По дому вы еще кое-как передвигаться можете, но за порог — ни шагу! Иначе начнется воспаление, а это, знаете ли, чревато больницей.

Слоненок не знал, что такое «чревато», но слово «больница» подсказало ему, что ничего особо хорошего ждать не приходится.

— Не надо класть маму в больницу! — взмолился он. — Я послежу, чтобы она поменьше ходила по дому.

— А кто же хозяйство будет вести, обед готовить? — спросила мама.

— Ты ведь говорила, что я большой и должен тебе помогать, — сказал Слоненок. — Вот я и буду все делать сам.

— Но какой обед без воды? — вздохнула Слониха. — Кто будет ходить с ведрами на речку? Папе некогда, а я не могу...

— Ну, это не беда! — рассмеялся Доктор. — Ваш сын — настоящий богатырь! Для него ведро все равно что наперсток.

— Да, но на речке... — пробормотал Слоненок.

— Это верно, на речке очень весело, — перебил его Доктор. — Я даже боюсь, что ты позабудешь, зачем туда пришел. Заиграешься — и позабудешь.

— Нет, — помотал головой Слоненок. — Не заиграюсь.

— Вот и хорошо, — похвалил ничего не подозревавший Доктор. — В таком случае с больницей мы пока, пожалуй, подождем. Может, нога и дома заживет.

Доктор ушел, а Слоненок погрузился в задумчивость. (О чем он думал? Какие это были мысли: веселые или невеселые? Почему?).

Волшебная шляпа

В тот вечер Слоненок, утомленный своими мыслями и переживаниями из-за мамы, уснул очень быстро. А Слониха и Слон еще долго о чем-то разговаривали.

— Ой, не знаю... По-твоему, стоит попробовать? — вздыхала Слониха.

— Отчего же не стоит? Стоит, — убеждал ее Слон.

— А если он догадается?.. — Слониха опасливо покосилась на кроватку, в которой спал их сынишка.

— Не догадается, — взмахнул хоботом Слон. — У меня есть план...

Утром Слоненку долго не хотелось вставать. Так всегда бывает, когда тебя ждет что-то не очень приятное. Но когда часы пробили десять ударов, он понял, что тянуть больше нельзя. Нельзя же завтракать в ужин! А для того чтобы приготовить завтрак, нужна вода. А за водой нужно идти на речку... Подумав об этом, Слоненок стал мрачнее тучи. (Попросите ребенка показать это лицом).

Но — делать нечего! Взял он ведра и направился к водопою.

Путь к реке лежал мимо густых зарослей. И вот когда Слоненок шел по узкой тропинке, вдруг откуда-то — то ли из-за высоких кустов, то ли с неба — раздался голос:

— Почему ты невесел, Слоненок?

Слоненок огляделся. Никого. Голос показался ему немного знакомым, но Слоненок не успел сообразить, где он его слышал, потому что Голос снова спросил:

— Ты стесняешься идти к реке, да?

— Да, — вздохнул Слоненок.

— Наверное, ты кажешься себе каким-то не таким? — Участливо поинтересовался Голос.

И — странное дело! Слоненок никому — ни папе, ни Маме — не говорил про свою обиду, а тут его вдруг словно Прорвало.

___Эта противная Мартышка... Она сказала: «Носатик», воскликнул он. — И правда, ни у кого нет такого огромного носа. У всех зверей нос короче, чем хвост, а у меня наоборот. Ну, зачем, скажите, зачем мне такой длинный нос? И уши у меня огромные, и ноги неуклюжие! Я урод! Жалкий урод! Чучело гороховое!

В ответ раздался тихий вздох, и из-за кустов вылетела шляпа. Вылетела — и упала на землю прямо у ног Слоненка.

— Эта шляпа не простая, а волшебная, — сказал Голос.

— Шапка-невидимка? — ахнул Слоненок.

— Нет, не совсем. Но как только ты ее наденешь, ты перестанешь стесняться. Тебе все будет нипочем. Слышишь?

Голос все больше и больше казался Слоненку знакомым.

— Да, но кто ты? — спросил он.

Однако из-за кустов больше не раздалось ни звука.

Слоненок немного постоял в нерешительности, а ***по***-том поднял шапку с земли и нахлобучил на голову, надвинув на самые глаза. (Это тоже один из способов скрыть лицо — к нему порой прибегают сверхзастенчивые дети. Американский психолог Ф.Зимбардо рассказывает, что его крайне стеснительный брат целый год носил в детском саду колпак с прорезями для глаз, сделанный из бумажного пакета, и называл себя Человеком-Невидимкой. Мы с И.Я.Медведевой тоже встречались с подобными случаями. Только, отдавая дань современной моде, эти дети носили не колпаки, а вязаные шапочки, закрывавшие нос и рот. И говорили, что они ниндзи).

— Спасибо, — пробормотал он, обращаясь к кустам — он ведь был очень вежливым Слоненком — и двинулся дальше.

— Привет, Носатик! — крикнула Мартышка, когда Слоненок появился на берегу реки. — Что-то тебя давно не было видно?

Услышав прозвище «Носатик», Слоненок съежился (попросите ребенка показать это и куклой, и самому), но потом вспомнил, что на голове у него волшебная шапка, которая делает его неуязвимым для насмешек, и спокойно ответил:

— Привет, Мартышка!

Мартышка захихикала, качаясь на лиане. Раньше Слоненок подумал бы, что она смеется над ним, но теперь... (Попросите ребенка додумать мысли Слоненка. Если он будет затрудняться, предположите, что Мартышка смеялась от радости или да-да, как это ни удивительно! — тоже от смущения. Скажите, что и люди нередко начинают от смущения хихикать и кривляться. Приведите примеры из жизни).

Пока она хихикала и думала, что сказать, Слоненок Набрал воды и пошел домой. (Спросите у ребенка, в каком Настроении был Слоненок, и попросите показать это мимикой).

Наутро Слоненок уже спокойно взял ведро и пошел на речку. Разумеется, не забыв прихватить с собой и волшебную шапку.

Зверюшки играли в салочки и не заметили его появления. Раньше Слоненок был бы этому только рад, а теперь ему стало даже немножко обидно

Правда, поздороваться первым он пока не решался, но зато, на брав воды, уже не побежал слом голову домой, а стоял на берегу с любопытством наблюдая за зверьками.

Наконец Мартышка, спасаясь] от догонявшегося ее Лисенка, зап-| рыгнула на дерево, которое нависало над рекой, и, посмотрев по сторонам, заметила Слоненка.

— Носатик пришел! — заверещала она. — Смотрите, смотрите! Носатик, привет! Эй, гляди! Ты так можешь?

Мартышка принялась корчить забавные рожицы и перекувыркнулась через голову, но не успела зацепиться за ветку и... улетела на середину реки.

— Ой! Спасите! Тону! — закричала она.

Мартышка беспомощно барахталась в воде, силы её иссякали. Звери растерянно метались по берегу.

Не растерялся только один Слоненок. Он потянулся в Мартышке хоботом и вынул ее из реки. Никто и опомнить-

ся не успел, а она уже лежала на песке и отфыркивалась, выплевывая воду.

Зверюшки на радостях водили вокруг Слоненка хоровод, а Мартышка, отдышавшись, заявила:

— Как здорово, Носатик, что ты есть на свете!

И чмокнула его в кончик хобота.

— Ну как, сынок? — раздался за спиной Слоненка знакомый голос. — Теперь ты понимаешь, зачем тебе длинный-предлинный нос?

Слоненок оглянулся и увидел папу Слона.

— Так это был ты?— растерянно пролепетал он.

Папа улыбнулся и, не отвечая ему, обратился к зверятам, собравшимся на берегу:

— А зачем еще может пригодиться длинный нос, малыши?

— Для игры в салочки! — крикнул... (пусть ребенок придумает кто). — Хобот — он ведь как лассо! В один миг всех переловишь.

— И водой из него можно поливаться, как из шланга! — добавил... (опять-таки предоставьте возможность выбора персонажа ребенку). — А друзья могут качаться на этом носу, как на лиане! — заключила Мартышка и подтвердила свои слова делом.

(Пусть ребенок пофантазирует, как еще можно использовать длинный хобот).

Расставание с волшебной шапкой

Когда папа и Слоненок вернулись домой и рассказали о случившемся маме Слонихе, она... (пусть ребенок сам придумает и покажет, как Слониха похвалила своего сына).

А на следующий день они втроем — ведь нога у Слонихи уже зажила — собрались на речку.

Слоненок по привычке потянулся за шапкой.

— Ты думаешь, она тебе еще нужна? — спросил отец.

Слоненок замер в нерешительности.

— Наверное, да...

— Ну, ладно. Тогда бери, — кивнул папа Слон.

Слоновья семья провела на берегу целый день. Родители загорали на солнышке и со счастливой улыбкой смотрели, как Слоненок резвился со своими друзьями. (Покажите это как можно подробней). Он, конечно, не мог бегать так резво, как тигрята, но зато катал всех зверей на спине, обмахивал их своими большими ушами, словно веером и утрамбовал песок, так что получилась удобная спортплощадка. А потом стал чемпионом по баскетболу, потому что никто лучше Слоненка не мог ловить мяч и забрасывать его в корзину!

Звери были в восторге от своего нового друга.

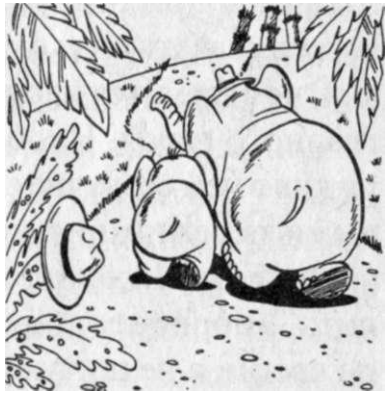
— Какой ты хороший! — говорили они. — Добрый, смелый, находчивый!

И Слоненок радостно смеялся в ответ (пусть малыш это покажет).

А по дороге домой, проходя мимо куста, из-за которого когда-то вылетела волшебная шапка. Слоненок остановился и поглядел на отца.

— Вот, возьми, — он протянул шапку отцу. — Она мне больше не нужна. Спасибо!

— Ну, что ж, — отец повесил шапку на куст. — Пусть висит здесь. Может, еще кому-нибудь пригодится...



— Может быть... — задумчиво протянул Слоненок. — Но знаешь, по-моему, шапка — это не главное. По-моему, главное — это поверить в свои силы.

И он вприпрыжку побежал домой.

А шапка превратилась в... (Пофантазируйте вместе с ребенком и постарайтесь, чтобы конец сказочного спектакля получился как можно более красочным. Финал всегда должен быть ударным, а когда имеешь дело с впечатлительными и неуверенными в себе детьми, это особенно важно).

ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ, ПОРОЖДЕННЫХ ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ

Прорабатывая первый раздел книги, вы, наверное, уже начали замечать некоторые положительные сдвиги в поведении своего ребенка. Постепенно он стал активнее включаться в игру, больше фантазировать, свободнее чувствовать себя при показе сценок. Истинно застенчивые дети, кстати сказать, легко соглашаются на игру в заданных рамках, не стремятся кардинально изменить сюжет и характер главного героя. Наоборот, они бывают счастливы, обнаружив в нем созвучие с собственным характером и собственными переживаниями. И радуются возможности побыть артистами. Их надо только постоянно подбадривать и хвалить. Упорное сопротивление и тем более, желание играть по своим, а не по чужим правилам, свидетельствует о том, что застенчивость ребенка вторична. Главное же в его характере — претензии на лидерство. А часто и повышенная демонстративность (одно с другим тесно сцеплено). Однако не спешите закрыть книгу. Вашему ребенку тоже не повредит раскрепоститься и приобрести полезные навыки общения.

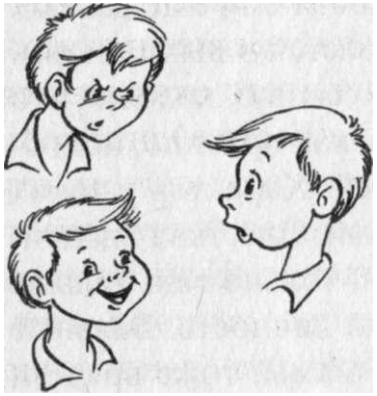
Разумеется, не для всех детей в равной степени актуальны те или иные поведенческие трудности. Поэтому этот раздел не надо «пропахивать» целиком, а стоит выбрать те игры и упражнения, которые помогут вашему вполне конкретному ребенку справиться со своими психологическими проблемами.

Пожалуй, первое, что бросается в глаза при встрече с застенчивым ребенком, это его невероятная скованность. Он напряжен, неуклюж, лицо его маловыразительно, голос тусклый, порой даже сдавленный. Конечно, когда родительский прессинг ослабевает, а самооценка ребенка повышается, он начинает чувствовать себя более свободно, однако до настоящей раскованности ему еще далеко. Многие родители пытаются отдать застенчивых сыновей и дочек в какую-нибудь спортивную секцию, надеясь, что это поможет им раскрепоститься. Но, как правило, подобные попытки заканчиваются неудачей. Характер у таких детей совершенно не соревновательный, а жесткая дисциплина, без которой спорт невозможен, только еще больше подавляет их и без того подавленную личность. Бальные танцы, на которые уповают многие мамы, тоже вряд ли помогут на этом этапе. Особенно мальчикам. Ведь в наши дни бальные танцы при всем желании не отнести к престижным мужским занятиям. Это вам не карате и не тайквандо. Застенчивый мальчуган и так-то переживает, что он «как девчонка» (благо и взрослые, и дети не преминут ему лишний раз об этом напомнить!), а тут его еще и заставляют заниматься «девчоночьим делом». Конечно, ребенок с подавленной волей часто не рискует роптать и покорно отправляется в танцкласс, поэтому у родителей Даже может создаться впечатление, что он ходит туда с Удовольствием. Но уверяю вас, он вовсе не об этом мечтает в тишине перед сном.

Лучше идти от простого к сложному. Как и в любом другом деле. Займитесь сначала сами раскрепощением своего малыша. Как? — Начните с МИМИКИ и ЖЕСТОВ.

1 .«УГАДАЙ ЭМОЦИЮ» (для детей 4-10 лет)

Тут чуть ли не важнее всего правильно замотивировать необходимость игры. Дело в том, что дети, о которых идет речь, обычно стесняются своего лица. И уж тем более им стыдно кривляться на людях. А данное упражнение будет восприниматься ими как кривлянье. Поэтому вы должны взять на себя активную роль и подавать ребенку пример. Кроме того, поскольку застенчивые дети обычно рады побыть в роли артистов (конечно, когда убеждаются, что у них это выходит), вы можете представить мимические, пантомимические и проч. упражнения как полезную актерскую тренировку. Сперва играйте вдвоем. Затем, когда он уже будет без труда справляться с заданиями, вовлекайте в игру его приятелей. Правила игры очень просты: ведущий показывает мимикой какую-нибудь эмоцию, а игроки называют ее и стараются воспроизвести. Кто сделает это первым, получает очко. Начните с легко угадываемых эмоций: удивления, страха, радости, гнева, печали. Показывать их надо утрированно, даже карикатурно. Постепенно расширяйте диапазон чувств, вводите различные от-



тенки эмоций (скажем, раздражение, возмущение, гнев, ярость). Детям постарше можно давать задание не только отгадать эмоцию, но и разыграть экспромтом маленькую сценку (либо в куклах, либо «в живом плане») с соответствующим сюжетом.

2.«ЖИВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ» *(для детей 5-10 лет)*

Для этой игры идеально подходят стихи А.Барто. У нее очень много стихотворных жанровых зарисовок, точно передающих разнообразные детские переживания и окрашенных мягким юмором, который часто оказывается для нервных детей целебней любых лекарств. Один игрок читает стихотворение, а другой мимикой и жестами иллюстрирует описываемые события и эмоции. Учите ребенка постепенно улавливать и передавать тонкие оттенки чувств. Стихи Барто предоставляют для этого богатейший материал. Малышам больше подойдут стишки типа «Мишка», Бычок», «Мячик». Детям постарше — «Обида», «Любочка», «Сонечка», «По дороге в класс» и многие другие.

Если игроков несколько (а, повторяю, ваша цель постепенно выводить застенчивого ребенка из замкнутого мирка семьи), то можно ввести элемент соревновательности. Пусть ведущий оценивает выступления и награждает победителей. Но, естественно, взрослый не должен забывать об основной цели игры и поощрять застенчивого ребенка даже, если он окажется не на высоте. Ваша задача в Данном случае — психокоррекция, а не установление справедливости.

3.«ИЗОБРАЗИ ЖИВОТНОЕ» *(для детей 4-10 лет)*

Эта игра используется многими специалистами. Детей просят пантомимически показать различных зверей и птиц. Тут важно учитывать два момента. Во-первых, надо постараться создать обстановку безудержного веселья, чтобы каждое выступление встречалось взрывом хохота и аплодисментами, а во-вторых, не давать слишком трудных заданий. Попробуйте всякий раз сначала представить себе: а как бы вы сами изобразили то или иное животное? (Например, вы сможете похоже изобразить броненосца или бегемота?) Старайтесь выбирать животных с яркими отличительными признаками и легко узнаваемыми повадками. Обязательно обсуждайте потом с детьми, какой характер у показанного животного. Застенчивые дети испытывают трудности при общении с окружающими. И неумение правильно выразить свои чувства, скованность и неловкость играют здесь далеко не последнюю роль. Некоторые психологи уверяют, будто бы ребенок почти до самой школы остается невербальным существом. Т.е. он в основном общается не на словесном уровне, а на уровне мимики и жестов. Я, правда, думаю, что это несколько преувеличено, но, конечно, мимика и жесты очень важны для полноценного общения. Считается, что дети с маловыразительными, «неподвижными» лицами теряют при общении не менее 10-15% информации. Они не улавливают полностью, что им сообщается на бессловесном уровне, и зачастую неправильно оценивают отношение окружающих к себе. Так что пантомимические игры помогут вашему ребенку не только раскрепоститься, но и лучше понять других людей.

4.«ГДЕ МЫ БЫЛИ — МЫ НЕ СКАЖЕМ, А ЧТО ДЕЛАЛИ — ПОКАЖЕМ» *(для детей 5-10 лет)*

Задача этой распространенной детской игры — без слов показать какое-либо действие. Если ребят много, можно разделиться на две команды. Одна показывает, другая отгадывает. Затем они меняются местами.

5.«ПАНТОМИМИЧЕСКИЕ СЦЕНКИ»

(для детей 5-10 лет)

Ведущий вкратце обрисовывает ситуацию, а ребенок (или несколько детей, распределивших между собой роли) изображают ее пантомимой. Ситуации должны быть несложными и эмоционально окрашенными. Например:

— Мальчик катается на коньках. Падает. Хочет заплакать, но сдерживается, вспомнив о том, что мальчику следует быть мужественным, и даже улыбается. Хотя и с трудом.

— Ребенок замечает на тарелке фрукт. Осторожно оглядывается: не видит ли его мама, а то она будет сердиться, ведь мама разре-

шает ему есть фрукты только после обеда. Он сует кусочек фрукта в рот и кривится — оказывается, на тарелке лежал лимон. (Сыграйте маму, а затем поменяйтесь ролями с ребенком. Чем больше ролей переиграет застенчивый малыш, тем лучше).

— Драчун замахивается на другого ребенка. Тот сначала пугается, хочет убежать, но потом собирается с духом и дает ему сдачи. Драчун плачет.

— Ребенок выходит во двор и видит играющих детей. Сначала он не решается подойти к ним, но потом все-таки подходит и знакомится (без слов, только жестами).

— Девочка гуляет по лесу, собирает грибы, разглядывает деревья, восхищается красивыми цветами. Потом чуть не наступает в муравейник. Стряхивает ползающих по ноге муравьев. Ой! Муравей укусил ее. Больно! (Можно предложить ребенку самому продолжить эту историю).

6. «РАЗГОВОР С ГЛУХОЙ БАБУШКОЙ» *(вариант игры, предложенной М.И. Чистяковой) (для детей 4-10 лет)*

Ребенок разговаривает с глухой бабушкой. Она говорит, а он объясняется с ней жестами, потому что бабушка ничего не слышит. Естественно, игра с детьми школьного возраста должна больше усложняться и окрашиваться юмором. Например, четырехлетнему малышу достаточно просто показать, где лежат бабушкины очки, а третьеклассник уже способен изобразить жестами и сами очки и то, что они сломались, так как кто-то по неосторожности на них сел. В этой игре, как и в предыдущей, вариантов может быть великое множество. Все зависит от вашей коллективной фантазии.

Чтобы помочь вам настроиться на нужную волну, привожу небольшой фрагмент такой игры:

Бабушка открывает внуку дверь.

Бабушка: Ты где пропадал, озорник?

Внук жестами показывает, что он играл в футбол.

Бабушка: Ну и как настроение?

Внук поднимает большой палец кверху — дескать, отлично.

Бабушка: А почему ты хромаешь?

Внук машет рукой: дескать, пустяки, не обращай внимания.

Бабушка: Нет, все-таки... Ты что, упал?

Внук показывает без слов, как он ловил мяч и упал, расшибив коленку. Ему было больно, но он не подавал виду.

Самый простой прием для создания комических ситуаций — это если внук о чем-то просит бабушку жестами, а она понимает его неправильно и делает не то. Здесь, разумеется, очень многое зависит от находчивости и артистизма взрослого. Помните: чем больше будет в игре юмора, тем скорее ваш ребенок расслабится и раскрепостится.

7.«ЧЕРЕЗ СТЕКЛО» *(игра, предложенная Н.Кухтиной; подходит для детей 6-10 лет)*

Представьте себе, что вы общаетесь с кем-то через звуконепроницаемое стекло и должны без слов, пантомимой передать ему какое-либо сообщение. Например: «Ты забыл надеть шапку, а на улице очень холодно», «пойдем купаться, вода сегодня теплая», « принеси стакан воды, я хочу пить» и т.п. Можно угадывать сообщение и получать за это очки, а можно, наоборот, выполнять задание ведущего. В таком случае он должен оценить, правильно ли передан жестами смысл его слов. Как и другие подобные игры, эта, кроме всего прочего, развивает сообразительность.

8.«РАЗЛИЧНАЯ ПОХОДКА» *(упражнение, предложенное В.Леви; годится для детей 7-10 лет)*

Предложите стеснительному мальчику или девочке походить как:

— малыш, который недавно встал на ножки и делает свои первые шаги,

— глубокий старик,

— пьяный,

— лев,

— горилла,

— артист на сцене.

(Разумеется, вариантов может быть намного больше).

Многие стеснительные дети, получив возможность самовыражения в игре за ширмой кукольного театра, почти сразу же начинают говорить гораздо свободней и выразительней, чем раньше. Многие, но не все. Сверхзастенчивые дети и за ширмой говорят еле слышно, а о богатстве интонаций в их случае нечего и мечтать. Поэтому им стоит предложить специальные речевые игры и упражнения.

1. «КТО БОЛЬШЕ?» *(для детей 7-12 лет)*

Надо произнести какое-либо слово или фразу с разными интонациями. Например, коротенькое «дай» можно сказать требовательно, просительно, умоляюще, робко, испуганно, возмущенно, обиженно и т.д. А «здравствуй» — радостно или уныло, удивленно или разочарованно, с любовью, с ненавистью, равнодушно, высокомерно, униженно, презрительно, многообещающе, таинственно и проч. и проч. Уровень сложности этой игры зависит прежде всего от интеллектуального развития ребенка. По наблюдениям многих психологов, современные дети, особенно те, кто воспитывается на комиксах и стереотипных западных фильмах, довольно плохо различают оттенки эмоций. И уж тем более затрудняются их называть.

Так что это упражнение будет для них не только раскрепощающим, но и развивающим. Детям старше 10 лет (а в принципе в эту игру можно играть и подросткам) я бы рекомендовала вкратце обрисовывать и ситуацию, в которой уместна та или иная интонация.

2. «УГАДАЙ, ЧТО ЭТО ЗНАЧИТ» *(для детей 7-12лет)*

Когда игра «Кто больше?» будет как следует освоена, приобретенное ребенком умение распознавать интонационные оттенки даст ему возможность справиться и с этой игрой. Суть ее в следующем: ведущий, не размыкая губ, «мычит» какое-то слово или короткую фразу, а игроки угадывают, что он хотел сказать. Естественно, чтобы не потонуть в безбрежном море слов, стоит заранее очертить рамки игры. К примеру, договориться, что слова будут называть предметы, имеющиеся в комнате или во дворе дачи. А можно заранее сообщить игрокам список слов (от 10 до 30, так, чтобы детям было не слишком трудно, но и не чересчур легко). Что касается фраз, то лучше, чтобы они были эмоционально окрашенными и различными по темпоритмическому рисунку: «Хороший мальчик!», «Отстань!», «Пожалуйста, не сердись!» «Мама, он меня обижает!», «Ура!», «Бедненький мой», «Вот это да!» и проч. Научившись улавливать и воспроизводить чужие интонации, замкнутые, застенчивые дети перебросят еще один мостик от себя к окружающим.

3. «РАЗНЫЕ ГОЛОСА» *(для детей 4-7лет)*

Лучше всего использовать этот прием при игре в кукольный театр. Инсценируя сказки, поручайте ребенку несколько ролей и учите его изменять голос, когда он говорит за разных персонажей. Очень хорошо подходят для этой цели сказки «Терем-Теремок», «Кошкин дом», «Колобок». Дети преддошкольного возраста могут, кроме того, изображать персонажей сказок мимикой и жестами, а также придумывать и разыгрывать на ширме диалоги между сказочными героями. Например:

— Мышка-Норушка рассказывает Лягушке-Квакушке, как однажды ее чуть не поймала Сова, а Лягушка-Квакушка ей сочувствует;

— звери, от которых убежал Колобок, негодуют и жалуются на него друг другу;

— персонажи «Кошкиного дома» возвращаются к себе и обсуждают прием, который им устроила Кошка;

— Котята мерзнут на улице и стараются подбодрить друг друга, рассказывая веселые истории.

4. «РАССКАЖИ СТИХОТВОРЕНИЕ» *(игра, предложенная В.Леви, подходит для детей 8-12 лет)*

Это ролевая гимнастика, дающая ребенку возможность мысленно «примерить» на себя разные ситуации и проанализировать впечатление, которое он может произвести на

окружающих, находясь в той или иной роли. Предложите ему рассказать какой-нибудь стишок (простенький, чтобы он не напрягался, вспоминая слова, и мог сосредоточить все внимание на нужной интонации). Но рассказать стишок нужно не просто, а

— шепотом,
— с максимальной громкостью,
— с пулеметной скоростью,
— со скоростью улитки,
— как робот,
— как иностранец.

При желании можете, естественно, включить в задание и свои варианты.

Комплексные игры, снимающие страх публичных выступлений

1. «ЦАРЕВНА-НЕСМЕЯНА» *(для детей 6-10 лет)*

Один игрок изображает царевну-Несмеяну, а остальные, как умеют, пытаются его рассмешить (можно пантомимой, а можно и словесно). Тот, кому это удастся, сам становится царевной.

2. «ЗООПАРК» *(для детей 7-12 лет)*

Надо стараться, чтобы в этой игре было как можно больше выдумки и юмора. Хорошо бы привлечь к ней еще кого-нибудь из взрослых. Взрослые будут посетителями в зоопарке, ведущий (ребенок) — экскурсоводом, а остальные дети должны изображать животных. Надо дать ребятам время на подготовку. Пусть придумают, кто кого будет изображать, и договорятся с «экскурсоводом», который постарается подготовить какие-то смешные пояснения. Взрослые должны подбадривать ребят шутками и одобрительными замечаниями, а когда игра будет окончена, отметить особенно удачные выступления.

3. «ФАНТЫ» *(для детей 6-14 лет)*

Эта игра, особенно популярная до революции, неизменно вызывает у детей восторг. Фанты можно придумывать всем вместе, а можно оставить это на усмотрение взрослых. Главное, постараться, чтобы в заданиях было как можно больше юмора и чтобы они были детям по силам. Стеснительному ребенку при малейшем затруднении надо помогать, ни в коем случае не укоряя его за робость, а то веселая игра станет для него еще одним источником мучительных переживаний.

Кроме обычных просьб прочитать стихотворение, спеть песенку, покукарекать, похрюкать и рассказать анекдот, в записках, которые играющие выуживают из шапки, могут содержаться просьбы изобразить:

— обезьяну,
— льва,

— ежика или дикобраза (не только пантомимой, можно придумать себе шуточный костюм),

— павлина,

— ворону,

— дятла,

— Бабку-Ежку,

— пьяницу,

— хулигана,

— дряхлого старичка,

— маленького капризного ребенка,

— сварливую рыночную торговку,

— рассерженную маму,

— грозного папу,

— пирата,

— мага,

— лунатика,

— первобытного человека.

Застенчивость перед взрослыми

На психокоррекционных занятиях, которые мы ведем вместе с И.Я.Медведевой, побывало много застенчивых детей. И на каждого ребенка родители заполняли специальную анкету. Сейчас передо мной лежат две стопки таких анкет: в первой, довольно объемистой, — анкеты мальчиков и девочек, которые стесняются взрослых, но с детьми общаются хорошо, а во второй (она гораздо меньше) — «досье» на тех, кто предпочитает одиночество. Я помню всех этих ребят в лицо, помню их мам, взаимоотношения в семьях... И вырисовывается интересная, но уж очень невеселая картина: глядя на эти две стопки, я отчетливо понимаю, что дети из первой группы были бы вполне благополучными, если бы не давление взрослых. И их не пришлось бы потом водить по врачам и психологам. Во второй же группе главная загвоздка все-таки в самом ребенке, в его характере и особенностях психики. И хотя у родителей объективно больше оснований для недовольства, они, как правило, стараются проявлять терпимость.

Однако чрезмерной скованностью в общении со взрослыми страдают дети из обеих групп.

Конечно, описанные выше игры тоже помогают застенчивому ребенку преодолеть барьер в отношениях со взрослыми, но лучше заняться этим более целенаправленно. Увы, «в рамках отдельно взятой семьи» невозможно достичь эффекта, которого добиваются специалисты на психотерапевтических занятиях. И ничего тут не поделаешь. Вы же не можете собрать у себя дома незнакомых детей с родителями и создать такую обстановку, в которой все эти люди будут непринужденно общаться, говорить о сокровенном, играть и даже дурачиться.

Но вам доступно иное. Вы как никто другой знаете привычки своего ребенка, вам известно множество подробностей, образующих духовную ткань его жизни. Да и, потом, вы будете действовать в более естественных условиях, так что вам будет легче, чем посторонним людям, выбрать

благоприятный момент для занятий с ребенком (когда он не устал, не раздражен, хорошо себя чувствует и т.п.). Так что если влияние хороших групповых методов психотерапии можно сравнить с ударной дозой сильнодействующего лекарства (оно снимает остроту заболевания, но его нельзя принимать слишком долго), то эмоционально развивающие игры в семейной обстановке — это поддерживающая терапия или, если хотите, гомеопатия. Эффект будет, может быть, не столь быстрым, но зато более стойким.

К играм, которые описаны в данной части, особенно важно привлекать других взрослых. В конце концов, во дворе, на даче или в доме отдыха всегда найдутся люди, которые не прочь повозиться с детьми. Ну, а своих чересчур серьезных родственников (в основном, мужского пола), считающих игру пустой тратой времени и детскими глупостями, заставьте хотя бы иногда выступать в роли зрителей. Только благожелательных, а не суровых и вечно выискивающих недостатки. Хватит того, что они такие в повседневной жизни.

1. «САЛОЧКИ» *(для детей 4-12 лет)*

Сразу оговорюсь, что детям, о которых идет речь, полезны ЛЮБЫЕ подвижные игры с участием взрослых. Взрослые только должны следить за тем, чтобы застенчивый и, соответственно, не шустрый ребенок не оставался постоянно в проигрыше. Тактично помогайте ему, отмечайте малейшее его достижение и, главное, не привлекайте к этим играм ловких и конкурентных детей, которые всегда будут опережать вашего ребенка и подчеркивать свое превосходство над ним.

Разновидностей «салочек» очень много: во-первых, обычные, во-вторых, «салки-ножки-на весу», когда севшего на скамейку уже нельзя осалить, в-третьих, «салки-в-домике», когда играющий должен успеть очертить магический круг, внутри которого он недостижим для водящего, в-четвертых, «салки-приседалки» — кто присел, тот не осаливается. Лучше, естественно, варьировать игры, чтобы они не приедались.

Многие дети, дичащиеся взрослых, боятся физического контакта: отстраняются, если кто-то хочет погладить их, съеживаются, втягивают голову в плечи. Малыши не хотят сидеть на коленях у чужих. С другой стороны, среди застенчивых детей достаточно и таких, которые жаждут нежности, явно недополучая ее от родителей. (Любопытно, что родители, как правило, не торопятся этого признавать и с жаром доказывают обратное, хотя их сын или дочь на глазах у всех льнут к другим, более «теплым» взрослым и, словно щенята, подставляют голову под их ладонь, буквально выпрашивая ласку). Первой категории детей будут полезны игры «Нарисовать фигуру», «Передай рисунок», «Доверяющее падение», «Конспиратор» и «Скульптура», а второй... второй самое главное — дарить больше тепла. Шести- и даже восьмилетнего ребенка еще вполне можно посадить к себе на колени, слегка покачать, как маленького (особенно перед сном), погладить по спине. В более старшем возрасте можно сесть рядом с ним, обняв за плечи, что-нибудь вместе почитать или тихонько посекретничать.

Не опасайтесь, что ваш сын вырастет не мужественным, а дочь будет заласканной неженкой. У каждого человека своя потребность в ласке, и недодать ее в детстве не только жестоко, но и опасно. Опасно для самих же родителей. Подросший сын или дочь будут искать душевное тепло на стороне и рано или поздно найдут. Когда человеку что-нибудь очень нужно, он это обретает. Но родителям в запоздалой гармонии вряд ли будет отведено местечко. А им к старости — так уж устроены люди — непременно захочется от своих детей не только формальной заботы, но и искреннего сочувствия. И все того же тепла.

Ну, а если вы все-таки захотите затронуть тему родительской ласки и покровительству взрослых в играх, обратитесь к «Бездомному котенку», «Роботу» и «Ученику волшебника».

2. « НАРИСОВАТЬ ФИГУРУ» *(предложена В.Петрусинским, можно приспособить для детей 6-12 лет)*

Играть нужно минимум вчетвером: двое детей и двое взрослых. Надо разбиться на пары (один взрослый, один ребенок). Лучше, конечно, чтобы дети оказались в паре с чужими родителями, но сразу на столь решительный шаг согласятся далеко не все, многих придется подводить к этому постепенно, повторяя игру в течение нескольких недель). Можно, правда, попробовать ввести условие, что игроки непременно должны меняться партнерами, но если вы увидите, что у застенчивого ребенка это вызывает сильное напряжение, не настаивайте. Лучше немного подождать. Когда он «дозреет», он сам с радостью будет испытывать свои силы.

Правила таковы: партнеры договариваются, что они будут изображать (естественно, взрослый должен позаботиться о том, чтобы задумка не была слишком сложной и трудно выполнимой), затем один рисует пальцем на спине другого какую-то фигуру, а тот изображает ее мимикой, жестами, можно танцем. Вторая пара отгадывает. Очко присуждается (внимание!) не отгадавшим, а тем, кто похоже изобразил задуманное.

3. «ПЕРЕДАЙ РИСУНОК»

(для детей 6-12 лет)

Число игроков неограничено. Принцип как в «испорченном телефоне», только вы не шепчете какое-то слово на ухо партнеру, а рисуете на его ладошке знак или букву. Он догадывается, что это такое, и передает рисунок дальше. Подглядывать нельзя. Значки, естественно, должны быть простыми: круг, треугольник, квадрат, волнистая линия, примитивная рожица, вопросительный или восклицательный знаки, елочка и т.п. Получив сообщение-рисунок, последний в цепочке называет вслух загаданное изображение. Играющие сравнивают его с первоначальным результатом и выясняют, в каком звене цепи произошло искажение. Задача взрослого (как, впрочем, и во всех остальных играх) — создать веселую, непринужденную атмосферу.

4. «ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ» *(игра, предложенная Рудестамом, для детей 6-9 лет)*

В игре участвует один взрослый и несколько детей. Задача — упасть на руки спиной к ведущему взрослому. Для повышения интереса можно несколько усложнить правила. Очко получает только тот, кто упадет, не оступившись, не согнув ноги в коленях и не взмахнув руками. В конце игры все должны получить поощрительные призы.

5. «КОНСПИРАТОР» *(игра, предложенная В.Петрусинским, рекомендуется для детей 5-10 лет)*

Игроки встают в круг, лицом к центру. Водящий с завязанными глазами стоит внутри круга. Игроки водят вокруг него хоровод, пока он не скажет: «Стоп!» Затем водящий должен на ощупь, начиная с головы, узнать всех играющих (они, естественно, помалкивают). Узнанный игрок выходит из круга. Лучший конспиратор — тот, кого узнали последним.

6. «СКУЛЬПТУРА»

(А. Б.Домбрович, для детей 5- 7лет)

В игре должно участвовать как минимум три человека. Двое договариваются, какую фигуру они хотят изобразить, и затем первый игрок «лепит» ее из второго, постепенно заставляя его принять нужные позы. Третий же игрок должен отгадать, что это за скульптура.

7. «БЕЗДОМНЫЙ КОТЕНОК» *(для детей 4-8 лет)*

Эта и прочие игры, затрагивающие тему отверженности, которая гораздо более актуальна для застенчивых детей, чем кажется их родителям, более естественно проходят на ширме кукольного театра. Хотя можно играть и на полу, а мальчиков школьного возраста скорее привлечет игра на столе маленькими фигурками из киндер-сюрпризов (котенка, естественно, можно заменить крокодильчиком, пингвинчиком или динозавриком — короче, любым симпатичным зверьком из шоколадного яйца).

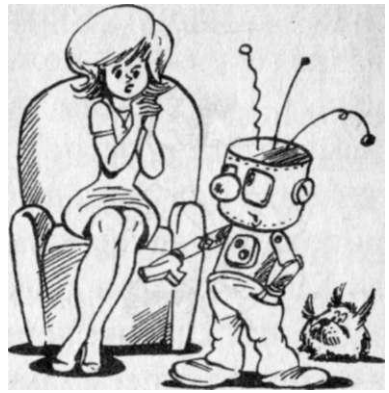
В одном доме жил Котенок. Он был хорошенький и, главное, очень ласковый. Другие хозяева в нем бы души не чаяли, но хозяева Котенка (пусть ребенок придумает, кто они, сколько их) вели себя с ним ужасно (пусть он сам покажет, как именно. Предложите ему сыграть роль Котенка, а в другой раз поменяйтесь ролями). И вот однажды Котенок оказался без крыши над головой... (Хозяева либо выгнали Котенка, либо он сам убежал — оставьте выбор ситуации за ребенком. Если ребенок захочет, можно придумать и показать приключения бездомного Котенка, но настаивать на этом не следует. Для вашего малыша важно не вжиться в роль отвергнутого, а полнее ощутить радость обретения ласковых и заботливых близких). Но потом ему повстречался... (пусть ребенок сам придумает персонаж, который приютит Котенка). И

с тех пор жизнь Котенка в корне изменилась! (Не поленитесь и покажите во всех подробностях, как о нем заботился хороший персонаж. Взрослым такая игра часто кажется скучной, но для одинокого ребенка именно в этих сентиментальных подробностях заключен подчас самый главный, самый сокровенный смысл).

8. «РОБОТ» *(для детей 5-9 лет)*

Вообще-то в этой игре действуют не животные, а люди, но если ваш ребенок непременно захочет играть с полюбившимся ему мишкой или поросенком, не противьтесь. И «не переходите на личности», т.е. не надо открыто сравнивать его с героем игры. И даже если он сам заговорит об этом, ответьте уклончиво. Дескать, немного, может, и похоже, но не особенно. Ведь члены вашей семьи стараются понять друг друга, и у вас почти не возникает подобных ситуаций. Чтобы еще больше завуалировать основную цель игры, можно вплести сюжет в привычные игры ребенка с конструктором, машинками, куклой Барби и проч. (соответственно, видоизменив героев и некоторые обстоятельства действия; в конце концов, маленький автомобильчик — тоже персонаж, ничуть не хуже мишки или поросенка!).

Герой (дайте ему имя) жил в семье, где были мама и... (пусть ребенок сам назовет остальных персонажей). Члены этого семейства вечно куда-то торопились и опаздывали. По утрам в доме стоял такой гвалт! «Вставай! Вставай, а то опоздаешь, — тормошила мама героя. — Ты умылся? Зубы почистил? Нет? А ну марш в ванную!» (Постарайтесь похоже изобразить поведение членов вашей собственной семьи, когда они спешат и нервничают. В этой игре, как и в предыдущей, обязательно надо будет потом поменяться с ребенком ролями и не обижаться, если он, разошедшись, начнет изображать вас не совсем такой, какой вы себя представляете). Наконец, запыхавшаяся мама прибегала вместе с нашим героем в детский сад, сдавала его на руки воспитательнице и убегала на работу. А вечером, когда она забирала его из садика, у нее всегда было много домашних дел и она опять торопилась их выполнить. (Покажите вечернюю сцену, которая мало чем будет отличаться от утренней). Герою, конечно, такая жизнь не особенно нравилась. (Поинтересуйтесь, хотел бы он, чтобы мама оставила его в покое или чтобы, наоборот, уделяла ему даже больше времени, чем раньше, но при этом находила возможность поиграть с ним). Он очень переживал, думал... (пусть ребенок постарше озвучит мысли героя). И однажды ночью случилось чудо! (Девочкам лучше преподнести это как колдовство волшебницы, а мальчикам — как потрясающее изобретение самого героя). На месте нашего героя оказался робот. Но такой, что он был с виду неотличим от живого человека. Поэтому мама не заметила под-



мены. А герой... (придумайте вместе с ребенком приключения героя — их можно растянуть на несколько «сеансов» игры — но все-таки выведите его в конце на то, что без мамы жить грустно). Пусть он вернется к ней и обнаружит, что она тоже не очень-то счастлива. Хотя робот безропотно ее слушается, он не в состоянии проявлять человеческие чувства. Здесь желательно разыграть несколько забавных сценок: например, мама дарит роботу подарки, а он приводит ее в замешательство заявлением, что игра — это бессмысленная трата времени и денег; у мамы начинается простуда, а робот вместо того, чтобы пожалеть ее и поухаживать за ней, начинает нудно перечислять ее ошибки, приведшие к простуде; мама купила сыну билет на прекрасный фильм (который обожает ваш ребенок) и ждет, что он обрадуется, а робот, которому искусство не интересно, недоумевает, что же в фильме хорошего.

Когда герой возвращается домой, все недоразумения выясняются, а главное, они с мамой додумываются, как же им все-таки жить дальше... (Эту стратегию нужно, естественно, выработать совместными усилиями. И не только выразить словами, но и опробовать в сценках).

9. «УЧЕНИК ВОЛШЕБНИКА» *(для детей 5-9 лет)*

Девочки могут играть не в Волшебника, а в Волшебницу или Фею — как им больше нравится. Сюжет игры таков: ребенок (желательно называть его настоящим именем) во сне или наяву, по его выбору, встречает Волшебника, который становится его покровителем. Волшебник дает ребенку чудесный свисток (колечко, дудочку, бусинку и проч. — что придется по душе), которым его можно в любую минуту призвать на помощь.

Дальше многое зависит от вашей изобретательности. Ни в коем случае не стесняя фантазию ребенка и соглашаясь с его вариантами, предлагайте свои сюжеты, в которых бы в завуалированно-сказочной форме фигурировали конкретные трудности вашего ребенка. Допустим, ваш Кирюша (Антон, Маша) робеет, когда чужие люди у него что-то спрашивают, а ему скоро предстоит собеседование при поступлении в школу. Разыгрывайте сценки, как Волшебник, пообещав взять Кирюшу в сказочную страну, побуждает его тренировать смелость и общительность: сначала спросить у прохожего на улице время (может быть, он невидимый стоит за спиной Кирюши, оказывая ему моральную поддержку, а может, Кирюша получает какое-то волшебное снадобье, вселяющее в него отвагу?), потом отправляет его за хлебом или за молоком (где Кирюша, естественно, общается с продавщицей), потом просит немного развлечь какими-нибудь интересными рассказами одинокую старушку, живущую по соседству, и т.п. Затем Волшебник берет Кирюшу в сказочную страну, где они вступают в контакт с ее жителями, переживают множество приключений, но в конце концов, естественно, побеждают плохих и возвращаются домой. Если и вы, и ваш ребенок будете затрудняться в

сочинении сюжетов, возьмите за основу «Волшебника Изумрудного города» и его многочисленные продолжения. Заимствуйте оттуда второстепенных героев и ситуации. Причем ситуации должны быть связаны не с животными, а с людьми — со взрослыми. Ребенок и Волшебник могут встретиться с Жевунами, которых обижает негодяй типа Урфина Джюса, перехитрить злобных Прыгунов, пообщаться с обитателями Изумрудного города. Упор в сценках следует делать опять-таки на общение, а не на победу физической силы и оружия. Старайтесь, чтобы ребенок побольше говорил в игре, побольше рассказывал. Это послужит ему потом подспорьем в реальном общении. Пусть он рассказывает жителям Изумрудного города про свою квартиру, свой двор и детский сад, зоопарк, театральные спектакли, фильмы и книжки, которые ему нравятся. Вы же, подыгрывая, изображайте изумление жителей Волшебной страны, говорите, что их жизнь во многом устроена по-другому, рассказывайте, какие это отличия — в общем, старайтесь, чтобы у вас получался настоящий диалог, в котором оба собеседника принимают равноправное участие. Естественно, роли в игре не должны строго закрепляться. Если ребенок захочет, он вполне может побыть Волшебником. Игра может происходить на ширме, на столе, на полу. Можно играть с любыми игрушками, а можно и «в живом плане». Чтобы поддерживать интерес ребенка, непременно заканчивайте игру приключением, которое обрывалось бы на самом интересном месте.

Примерный план игры «Ученик волшебника»:

1. Встреча с Волшебником, обещание взять героя в Волшебную страну, если он пройдет серию испытаний.

2. Герой начинает тренировать смелость и общительность:

— учится наводить справки по телефону.,

— спрашивает что-то у прохожих,

— постигает «науку общения» в магазинах, на почте,

— предлагает старушке перевести ее через дорогу,

— приходит к одинокой соседке и помогает ей по хозяйству, а потом развлекает ее рассказами,

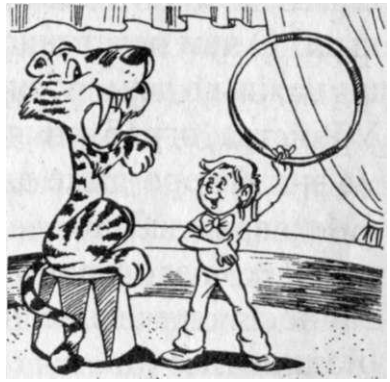
— поступает в какой-то кружок, для чего ему нужно выдержать собеседование.

3. Волшебник берет героя в Волшебную страну. Там они:

— спасают Према Кокуса, который попал в замок Людоеда (конечно, при условии, что образ Людоеда не приводит вашего ребенка в ужас);

— справляются с приятелем Урфина Джюса, который сделал сонное зелье из маков, и пытается опоить им жителей Желтой страны, чтобы завладеть всеми богатствами;

— приручают саблезубых тигров и устраивают в Желтой стране волшебный цирк (это, кстати, хороший повод для рассказа, пусть герой рассказывает Жевунам про цирк, существующий в его стране);



— завязывают знакомство с Дином Гиором (которого не так-то легко разговорить, и герою надо будет приложить к этому немало усилий, а вам придется ему

помочь) и отправляются вместе с ним выручать жителей Изумрудного города, захваченного агрессивными Прыгунами (этой борьбы при желании может хватить на много игр).

— и так далее и тому подобное.

— когда вы поймете, что игра ребенку начинает надоедать, пусть герой вернется на Землю и успешно общается с окружающими (рассказывает старушке-соседке про свои приключения, ходит в кружок и проч., а сказочные друзья могут являться ему во сне).

Естественно, за основу можно взять любую другую книжку, которая нравится вашему ребенку.

Боязнь мира, желание остаться маленьким

Стеснительных мальчиков и девочек и так-то угнетает чувство, что окружающий мир настроен по отношению к ним недоброжелательно. А в последние годы и сам этот мир, и, главное, разговоры о нем стали совсем уж пугающими. Что то и дело слышит совсем еще крохотный малыш? О чем неустанно говорят взрослые? Что практически каждый день обсуждается по радио и телевизору? — Убийства, ограбления, теракты, войны. Кругом сплошная мафия. Скоро даже днем будет страшно выйти на улицу. «Мир враждебен», — делает вполне закономерный вывод ребенок, и это усугубляет не только его страхи, но и скованность, стеснение, чувство собственной ничтожности и беззащитности.

Безоблачная атмосфера «Дяди Степы» и мультиков про Чебурашку и Умку осталась в прошлом. Причем сейчас неважно, соответствовала она действительности или нет. Важно, что у маленьких детей разными способами — в том числе и средствами искусства — создавалось чувство защищенности. Вырастая, они, конечно, узнавали, что далеко не все милиционеры могли бы послужить прототипом для героя С.Михалкова, но ведь и психика у этих выросших детей была уже не младенчески хрупкой.

В нынешних условиях родителям, увы, при всем их старании не под силу полностью оградить малышей от «безумного, безумного, безумного мира», но оставлять их один на один с ужасными фантазиями на эту тему они просто не имеют права. А фантазии эти врываются и в детские сны, и в игры, психически травмируя ребенка, вызывая у него стойкое нежелание вырастать. Он боится стать взрослым, боится мира. Некоторые дети даже не любят из-за этого гулять, а родители недоумевают, не понимая, в чем дело. Можно, конечно, надеяться на то, что все как-нибудь само утрясется (специалисты обнадеживают в таких случаях родителей словом «перерастет»). Но лучше не надеяться на авось и постараться ребенку помочь.

Если вы замечаете, что мир взрослых внушает ему устойчивый страх, ибо кажется сплошь населенным злодеями, прежде всего постарайтесь отмежеваться от криминаль-

ных сюжетов. В наши дни это непросто. Придется следить за разговорами в присутствии ребенка (а учитывая тесноту наших квартир и звукопроницаемость стен, не стоит муссировать страшные случаи и когда малыш выходит в соседнюю комнату), отказаться от телевизора (по крайней мере, пока ребенок не лег спать) и от очень многих газет, в которых тема преступности стала основной. Впечатлительному ребенку — а многие дети уже неплохо читают к пяти-шести годам — достаточно одного заголовка типа «Негодяй надругался над годовалой девочкой», чтобы ваши многонедельные старания снять у него психологический барьер при общении со взрослыми пошли прахом. А главное, не рассуждайте при сыне или дочери о том, что вы бесправны, а мафия всесильна, что с простым человеком в наши дни можно сделать что угодно и т.д. Даже если это и так, все равно подумайте, какое мироощущение вы формируете у своего ребенка! Раз уж родители его (а до подросткового возраста это у детей главные авторитеты, главная опора, основа жизнеобеспечения!) на самом деле жалкие букашки, то кто тогда же он, объективно маленький и слабый? А вы потом удивляетесь, что он при посторонних тише воды — ниже травы!

Конечно, людям, которые живут в городах, приходится воспитывать в детях осторожность. Мы внушаем малышам, чтобы они никуда не уходили с чужими, и это вполне оправдано. Но с другой стороны, мы тем самым сеем в детской душе подозрительность. Ребенку бывает трудно сориентироваться: когда следует насторожиться и отказаться от общения с посторонним взрослым, а когда, наоборот, надо вести себя дружелюбно и открыто.

Следующие игры помогут ему отграничить одно от другого. Только не акцентируйте страшные моменты и обязательно давайте четкие инструкции: как следует вести себя в такой-то ситуации. Иначе вы просто запутаете ребят, собьете их с толку. Дети дошкольного и младшего школьного возраста еще не особенно различают нюансы: и людей делят жестко на «хороших» и «плохих», и вещи любят яркие, чистых, т.е., не смешанных цветов, и сложные вкусовые ощущения им непонятны. Более тонкие различия дети улавливают позднее. Сначала нужно заложить фундамент, а уж потом возводить на нем стены.

1. «ГОРОД» *(для детей 4-6 лет)*

В этой игре пригодится все: и конструктор, и машинки, и маленькие фигурки животных (это будет зоопарк или цирк), и человечки. Деревца и светофоры вырежете из картона. Расставьте все на полу так, чтобы занять побольше места — город не должен быть крошечным.

Эта игра про вашего ребенка, только он немного подрос и уже ходит по городу самостоятельно. Но ребенок, держащий в руках игрушку, обозначающую его, пусть говорит о себе в третьем лице (не «я пошел», а «Петя пошел»). Таким образом он слегка отстраняется от персонажа и может оценивать его поступки как бы со стороны, но в то же время не перестает осознавать, что герой — он сам, и потому все, что происходит в игре, ему особенно близко.

Итак, Петя (Вася, Коля, Оля) повзрослел, и родители разрешают ему одному ходить по городу. Проигрывайте с сыном или дочерью разные ситуации, которые могут при

этом возникнуть. Причем не забегайте далеко вперед, а загляните в ближайшее будущее и попытайтесь себе представить, какие характерные трудности будут подстерегать вашего ребенка, когда он впервые отправится «в свободное плавание»...

Вот он выходит из квартиры. Лифт... Пожалуйста, трудность номер один. Можно ли спускаться в лифте одному?

А вдруг он застрянет? Или на каком-нибудь этаже дверь откроется, и в кабину войдет плохой дядька? Да, вы, наверное, уже говорили малышу, что детям одним ездить в лифте нельзя. Но лучше один раз увидеть, чем десять раз услышать. А разыграть еще лучше, чем увидеть со стороны. Тем более, что тут возможны разные варианты. Например, спускаться по лестнице пешком не обременительно, но вот подниматься... А тут еще другие ребята зовут с ними поехать. Как быть? Что им сказать?.. А если тебе предлагает сесть в лифт какая-то тетенька, с виду добрая, но незнакомая? Как отказаться, чтобы ее не обидеть?

Дальше ребенок выходит во двор. Тут вопросов возникает еще больше. Как не попасть под машину, подъезжающую к дому? Что делать, если ребята зовут на стройку, где так интересно? А если какой-то дяденька приглашает в гости, предлагает посмотреть на породистого щенка?.. А вот бомжи собирают бутылки... Надо ли их пугаться? Или правы мальчишки, которые не только их не боятся, но даже дразнят? А вот ребята сгребли мусор в кучку и зажгли костер. Прямо возле машин, стоящих у дома!

Потом улица. Светофор. Вы думаете, ваш ребенок умеет переходить через дорогу? Да? Ах, ну конечно! Вы же столько раз переводили его за руку! Что ж, попробуйте теперь разыграть, как он пересекает улицу самостоятельно, без вашей подсказки. Вполне возможно, вы столкнетесь с некоторыми неожиданностями.

А вот еще один эпизод. Ребенок стоит на тротуаре, и вдруг ветер срывает с него кепку. Она летит на мостовую. Он инстинктивно (как и многие взрослые) кидается за ней... Визг тормозов...

А если вдруг ты заблудился и не можешь найти свою улицу? Что делать в таком случае?

Короче, сюжетов тут тьма, и я не буду их все приводить, поскольку нельзя объять необъятное. Думаю, принцип их отбора ясен, и это главное.

Важно и чтобы игра не напоминала экзамен. Не следует сводить сценки к показу ситуации и вопросу: «Как надо поступить в таком-то случае?» Нет, пусть в них будет много персонажей (родители, реальные и придуманные друзья вашего ребенка, жители города, с которыми он сталкивается по ходу сюжета). И пусть эти персонажи действуют, чего-то хотят, о чем-то просят, чего-то добиваются или не добиваются. Модели поведения лучше отрабатывать в игре. Скажем, соседский мальчик Коля поехал один в лифте и застрял (покажите, как он испугался, заплакал, а потом случайно нажал кнопку «Вызов дис-

петчера», и его вызволили). Можно «назначить» одного из героев (того же Колю) недотепой, который постоянно попадает в затруднительное положение, а ваш сын или дочь будет его вызволять и учить, как же надо было поступить.

Элементы волшебной сказки в игру вводить совершенно необязательно — это может увести вас далеко от цели. Но если ребенок будет настаивать, немного разбавьте сюжет волшебством. Так в крем добавляют отдушку, которая облагораживает его вкус.

2. «КАК РАСКОЛДОВАТЬ НЕВИДИМКУ»

(для детей 5-10 лет)

Эту ролевую игру тоже лучше проводить не на ширме, а на полу, поскольку в ней должно быть много персонажей и требуется обширное пространство. Действие опять-таки происходит в городе, но сюжет далек от бытового.

Главный герой (его имя и пол вы выберете совместно с ребенком) терпеть не мог общаться с людьми и мечтал стать невидимкой. (Как я уже говорила, это мечта многих застенчивых детей, так что они без особых затруднений перечислят вам выгоды подобного состояния, и, исходя из их фантазий, надо будет развивать сюжетную линию. Но даже не дожидаясь детских ответов, можно сказать, что в положении невидимки большинство детей привлекает:

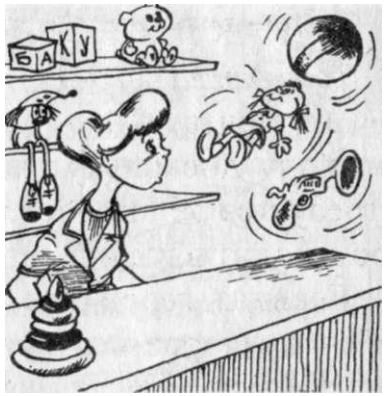
— возможность незаметно проникнуть куда-нибудь и узнать какие-то тайны (ведь дети ужасно любопытны!);

— возможность одолеть грозных врагов (т.е., почувствовать себя сильнее и значительнее, чем на самом деле);

— возможность создавать комические ситуации и в результате всего этого — ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРЕСТИ ВЕРНЫХ ДРУЗЕЙ.

Следовательно, сюжетная канва игры должна быть примерно такой: в один прекрасный момент мечта героя стать невидимкой осуществляется (либо его заколдовал волшебник, либо герой выпил эликсир — решайте сами). Но, в отличие от многих сказок, он не может быть то видимым, то невидимым. Это условие должно соблюдаться жестко.

Герой безмерно рад, и начинаются его приключения. Он отправляется в «Детский мир», и когда покупатели и продавцы расходятся по домам, играет с самыми дорогими и интересными игрушками. Потом он с утра до ночи просиживает в кино, ходит в цирк, кукольный театр, на елочные представления. Лакомится в кафе мороженым... Но потом ему все это надоедает. Дальнейшие приключения во многом зависят от вашей фантазии и от фантазии вашего ребенка. Герой может разоблачить шайку бандитов. А может помочь потерявшейся девочке разыскать родителей.



Постепенно герой понимает, что мир не такой уж и страшный. Нужно только найти союзников, друзей. И он действительно встречает ребят, с которыми ему очень хочется подружиться. Но как? Он же невидимка. Конечно, с ним можно разговаривать, но когда не видишь лица собеседника, становится не по себе. Да и герою давно уже мечтается, чтобы кто-нибудь обратил внимание на его настроение, поинтересовался, почему он грустный или уставший, проявил заботу о нем.

3. «РИСУЕМ ГОРОД» *(для детей 5-8 лет)*

Как правило, «городские зарисовки» детей не отличаются оригинальностью: машины, дома, человечки. Иногда деревья и светофоры.

Вы же предложите ему делать жанровые зарисовки. Никаких новых умений для этого не требуется (дети часто отказываются что-то нарисовать, боясь неудачи). Элементы будут все те же, только в разных сочетаниях. А главное, в рисунках появится сюжет. Не просто улица и машины, а мальчик хочет перебежать через дорогу, но прохожий останавливает его. И вовремя!

Мальчик чуть было не попал под колеса... А вот милиционер объясняет приезжим, как пройти на Красную площадь. А вот ребята играют в снежки и катаются с горки.

Вспоминайте, что вы видели на прогулке, подсказывайте идеи рисунков. При этом незаметно направляйте внимание ребенка на взаимоотношения самых разных людей. Давайте ему понять, что человеческие контакты пронизывают всю нашу жизнь. И пусть он творит по принципу «один пишем, три в уме»: не столько рисует, сколько придумывает. Что сделал изображенный человек? Что сказал? А что ему сказали в ответ? Какое у него было настроение?

*Застенчивость **перед детьми***

Как я уже говорила, многие застенчивые дети тянутся к общению с другими детьми и достаточно легко вступают с ними в контакт. Сложности обычно возникают лишь в том случае, если им приходится контактировать с конфликтными, драчливыми, хулиганистыми сверстниками. Если родители не пытаются защитить такого ребенка от нападок хулигана, а заставляют его рассчитывать на свои силы (которых заведомо мало) и принимают-

ся стыдить за малодушие, они очень быстро выбивают из-под его ног последнюю опору. Раньше их ребенок, страдая низкой самооценкой, все-таки чувствовал, что он хотя бы дружить умеет не хуже остальных. Когда же взрослые начинают проявлять недовольство из-за того, что он «слишком тихий» и в друзья выбирает только тихонь, он совсем сникает.

Но бывают мальчики и девочки, у которых даже при общении с детьми возникает серьезный барьер. У истинно застенчивых, а не аутичных детей за этим стоит, как правило, боязнь насмешек. Между прочим, нередко, оправданная. По крайней мере, среди детей, которые попадали к нам с И.Я.Медведевой, подавляющее большинство предпочитавших одиночество либо сильно заикалось, либо имело какое-то заметное увечье. Но, конечно, бывали и случаи, когда и вполне благополучные с виду дети сторонились сверстников, предпочитая возиться с малышами или играть в одиночку. Это вовсе не означает, что таким «бирюкам» на самом деле не нужна дружба. Еще как нужна! Просто одни слишком замкнуты и не делятся своими переживаниями, а другие и не мечтают о том, что им кажется несбыточным.

Убеждать: «Не стесняйся! Никто не будет над тобой смеяться» в таких случаях бессмысленно. (Тем более, что многие дети с сильным заиканием болезненно реагируют даже на косвенное упоминание о своем недостатке). Это все равно что принуждать кого-либо принять участие в концерте, когда он даже одним пальцем на пианино ничего не сыграет. Нет, конечно, ободрение необходимо, но надо все-таки человека хоть чему-то сперва научить, дать ему необходимые умения и навыки. Застенчивых детей ни в коем случае не нужно принуждать к знакомству с другими детьми. Тем более во всеуслышание. Для них это лишний позор, очередная психическая травма. Лучше вы сами с ними познакомьтесь и вовлеките их в игру, к которой потом как-то незаметно присоединится и ваш ребенок. Или, наоборот, затейте игру с ним, но так, чтобы и другие малыши могли бы при желании в ней поучаствовать. Совместное занятие сплачивает гораздо быстрее. Это мы знаем и по себе. Даже взрослым легче сойтись с незнакомым человеком, когда их объединяют не слова, а дела. Что же говорить тогда о ребенке, который вообще

еще довольно плохо владеет речью и часто совершенно теряется, не в силах придумать тему для дружеской беседы! А обучать ПРИЕМАМ знакомства надо сперва дома, в играх, и только потом (непременно с согласия ребенка!) в реальной жизни.

Обеспечивайте ребенка вещами, которые могут выполнить роль посредников между ним и другими детьми. Прежде всего игрушками и играми, которыми он может с ними поделиться. Присматривайтесь к потенциальным друзьям своего сына или дочери и тактично уводите его от тех, с которыми его дружба будет больше похожа на рабство (истинно застенчивые дети частенько попадают в психологическую зависимость от более сильных и властных ребят). И наоборот, привечайте спокойных детей, которые подолгу могут играть сообща и предпочитают мирно беседовать, а не выяснять, «кто самее». Приглашайте их домой, даже если квартирные условия не очень-то позволяют вам принимать гостей. Расценивайте это как профилактическое средство — лекарства (не только в переносном, но и в прямом смысле слова, ведь у стеснительных детей очень часто в школьном возрасте развиваются неврозы, которые приходится лечить) обойдутся вам потом гораздо дороже. Старайтесь развить в своем сыне или дочери качества, которые особенно ценятся нашими детьми. Среди дошкольников это доброта (в первую очередь щедрость). В школьном возрасте к доброте добавляются еще ум и остроумие. И, конечно, помогая ребенку выбрать наиболее удачную линию общения, опирайтесь на его природные склонности: если он неплохо фантазирует, побуждайте детей к ролевой игре; если любит кропотливую работу, требующую большой усидчивости, купите ему хороший конструктор, который он мог бы собирать вместе с приятелями. Любителю мастерить отец может дать повозиться в гараже с машиной (естественно, привлекая к столь престижному среди мальчишек занятию и товарищей сына), а может

показать, как выпиливают лобзиком, вырезают по дереву и проч. и проч. Или допустим, застенчивая дочка целыми днями сидит с книжкой, отказываясь играть в шумные, подвижные игры. Не принуждайте ее к этому. Лучше создать такую ситуацию, когда она бы почитала кому-то вслух сказки (например, вам и соседской девочке, с которой вы хотели бы ее сдружить). А та потом научит ее играть в мяч. И постепенно дело пойдет на лад. То есть, используя ПРИРОДНЫЕ СКЛОННОСТИ ребенка, АКТИВНО предоставляйте ему возможность проявить их в ОБЩЕНИИ с детьми.

Ну, а теперь игры, которые помогают маленьким «невидимкам» расколдоваться. В тренингах общения обычно большое внимание уделяется умению согласовывать свои действия с действиями окружающих. На это направлены многие игры и упражнения. Однако по моим наблюдениям, истинно застенчивых детей поведенческой гибкости учить не нужно. Они от природы наделены хорошей способностью к компромиссам и умеют подлаживаться под других (потому-то их так легко и подавляет более сильная, в первую очередь родительская воля!). Нет, застенчивым детям куда важнее научиться безбоязненно выражать СВОИ чувства и мысли. Слушать окружающих они способны. Вам нужно создать условия, чтобы они разговорились.

1. «ЧТО БЫВАЕТ ЗЕЛЕНЫМ?» *(для детей 4-8 лет)*

Старайтесь привлечь к этой игре побольше детей. Ведущий задает вопрос «Что бывает?..» по очереди всем играющим, они отвечают. Выигрывает тот, кто даст наибольшее количество ответов. Как вы понимаете, на место слова «зеленый» можно поставить любое другое, обозначающее цвет, форму, вкус и т.п. Естественно, уровень сложности вопросов должен соответствовать возрасту и развитию детей. Четырехлеток бессмысленно спрашивать «Что бывает овальным или шелковистым?», а восьмилетним детям ответы на такие вопросы будут уже уместны.

Когда ваш ребенок освоит эту игру и не будет затрудняться с ответами, усложните правила. Теперь игра должна вестись на время. Нельзя слишком долго медлить с ответом. Поставьте временную границу (например, **10** секунд или чуть больше, а сами можете незаметно давать некоторым детям поблажку, чтобы они не оказывались постоянно побежденными). Не сообразивший вовремя, что ответить, вылетает из игры. Чтобы дольше поддерживать интерес к ней, давайте победителям маленькие призы.

Следующий этап, необходимый застенчивому ребенку, постепенное вовлечение его в подвижные игры. Для этого «Что бывает?..» модифицируется следующим образом: когда малыш привыкает шустро отвечать на вопросы, не нервничая из-за ограничения времени, поставьте детишек в круг, а сами встаньте в середину и возьмите мяч. Теперь, задавая вопрос, вы будете бросать мяч кому-нибудь из играющих (сначала по очереди, а потом и вразбивку), а они должны будут вместе с ответом прислать вам мячик обратно.

2. «ВОПРОСЫ» *(для детей 5-10 лет)*

В общем-то эта игра аналогична предыдущей, с той только разницей, что в ней можно задавать любые вопросы. Для облегчения задачи можно заранее оговорить тематику. Например, вопросы про животных, про растения, про времена года, про сказки и т.п. Ведущего нет. Игрок, поймавший мячик и ответивший на вопрос, должен в свою очередь спросить кого-то о чем-то и бросить мяч ему. Тот, кто не смог придумать ответ или не поймал мяч, выбывает из игры, либо — если игроков много — получает штрафное очко. В последнем случае надо оговорить предельно допустимое число штрафных очков.

3. «ЧЕРНОГО И БЕЛОГО НЕ БЕРИТЕ, ДА И НЕТ НЕ ГОВОРИТЕ» *(для детей 6-13 лет)*

Эта широко известная детская игра полезна многим детям, не только застенчивым. Она помогает повысить концентрацию внимания (что

очень важно, например, для расторможенных детей) и развивает гибкость мышления (полезно детям с задержкой интеллектуального развития и просто медлительным). Ну, а стеснительных мальчиков и девочек эта игра, во-первых, вынуждает вести диалог, от которого они в жизни часто предпочитают уклоняться. Во-вторых, в роли водящего, который должен изобретать каверзные вопросы, они получают возможность столь необходимого им самовыражения и не менее необходимого реванша. Ведь они столько раз сами садились в лужу, не найдясь, что ответить на вопрос собеседника, а теперь могут посадить других! Да, то была реальность, а это игра, но для детей игра одна из важнейших составляющих реальности. Недаром они так переживают, проигрывая. И так любят тех, с кем интересно играть. Ну, и в-третьих, в интеллектуальном плане «да и нет не говорите» учит застенчивых ребят по-боксерски уклоняться от удара. Не пасовать, не бросаться за помощью к маме, а ловко избегать опасности (вылет из игры) при помощи обходных маневров (оборотов речи, позволяющих обойтись без запрещенных слов).

На всякий случай — хоть я и сказала, что игра широко известна, но в последние десять лет многие традиционные игры стремительно выходят из употребления, так что вполне вероятно, молодые родители уже в нее не играли — я вкратце напомню правила. Игроков два и более. Ведущий говорит: «Барыня прислала сто рублей. Черного и белого не берите, да и нет не говорите. Вы поедете на бал?» Дальше он задает любые вопросы, а игрок должен отвечать на них, ни в коем случае не произнося слова «черный», «белый», «да» и «нет». Соответственно, задача ведущего подловить его на этом. Тот, кто по оплошности скажет запретное слово, выбывает из игры.

4. «ПЕРВОБЫТНОЕ ПЛЕМЯ» *(для детей 10-14 лет)*

Перед началом нужно сказать, что сюжет этой игры взят из жизни. В некоторых племенах до сих пор суще-

ствует как бы два языка — женский и мужской. Женщинам запрещается употреблять одни слова, а мужчинам — другие. Хотя, конечно, живя бок о бок, они прекрасно понимают, что хочет сказать им представитель другого пола. Тем более, что большинство слов у них все-таки общие.

Потом игроки разбиваются на две команды, и каждая выбирает по 3-4 общеупотребительных слова, которые объявляются запретными, табуированными. Допустим, для одной команды это будут слова «да», «видеть» (включая все времена глагола, а для самых старших детей и все однокоренные слова), «ну» (таким образом вы заодно и поборетесь со словами-паразитами, часто засоряющими детский язык) и «потому что». А для другой — «нет», «ходить», «это» и «который».

Члены противоборствующих команд обмениваются вопросами, касающимися жизни и быта членов «племени». Причем детей постарше можно побуждать отвечать развернуто. Например: «Расскажи, как вы разводите костер? А как обороняетесь от врагов?» Но переусложнять игру тоже не следует.

Если игроков много, лучше выбрать специальное жюри, которое будет следить за тем, не проскочит ли в речи «представителя племени» какое-нибудь запретное слово.

5. «СЛОВА» *(для детей 5-9 лет)*

Тоже очень распространенная детская игра. Кто-то произносит первое слово (любое существительное в именительном падеже, например «кот»), второй игрок должен назвать слово, начальной буквой которой будет последняя буква предыдущего слова («трактор») и так дальше («река» — «апельсин» — «нора»...).

6. «СЪЕДОБНОЕ-НЕСЪЕДОБНОЕ» *(для детей 5-8 лет)*

Ведущий называет любой предмет, а игрок, к которому он обращается, отвечает, съедобный это предмет или нет. Пауз при ответе

быть не должно. Игра пользуется у детей популярностью. Ошибки обычно сопровождаются взрывами веселого хохота, что очень полезно для застенчивых детей. Им часто кажется, что весь мир смеется только над ними, а тут у них будет возможность убедиться, что это не так.

7. «СОЧИНЯЕМ РАССКАЗ» *(для детей 7-14 лет)*

Первый играющий произносит любую фразу (к примеру, «был холодный, ненастный день...»). Следующий сочиняет продолжение («с утра шел дождь»...). Каждый вносит свою лепту, добавляя по фразе, и в результате получается рассказ или сказка. С более старшими ребятами можно заранее оговорить тематику (мальчишки любят детективные, приключенческие и фантастические истории, девочкам больше по душе волшебные сказки, истории про животных и школу).

8. «КАК СВЯЗАТЬ ДВА СЛОВА?» *(для детей 7-14 лет)*

Эта игра требует участия взрослого, который бы ее организовывал и выполнял роль арбитра. Взрослый или кто-то из игроков называет любые два слова, а другие игроки по очереди придумывают, какая может быть между ними связь. Например, «огурцы» и «мальчик». Вариантов может быть много: «Мальчик ест огурцы», «у мальчика голова продолговатая, как огурец», «мальчик от злости позеленел, словно огурец» и т.п. За каждый вариант ответа игрок получает очко. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков. Если в игре раздаются призы, поощряйте ребят и за самый оригинальный, нестандартный, но в то же время внутренне оправданный ответ.

9. «ЗНАКОМСТВО» *(для детей 4-7 лет)*

Каждый участник должен сказать, как его зовут и предложить другим ребятам что-то, помогающее завязать общение. Например: «Давайте поиграем в машинки (роботов, «Лего», куклы, какую-то конкретную настольную игру и проч.)», «Хотите конфет? (печенья, яблок и проч.)», «Давайте я расскажу вам,

что мы видели в зоопарке (как растут бананы, как получается снег, кто такие головастики и проч.)». Побеждает тот, кто назовет больше всего вариантов. Даже пассивное участие в этой игре важно для застенчивого ребенка, поскольку она позволяет ненавязчиво дать ему множество «рецептов» преодоления травмирующей ситуации.

10. «ОРИГИНАЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО» *(вариант игры В.Петрусинского; подходит для детей 7-12 лет)*

Играющие становятся в круг. Каждый называется героем какой-то сказки, фильма или мультфильма и изображает его либо пантомимой, либо какими-то характерными возгласами. А можно предстать перед друзьями в образе животного. Второй игрок должен повторить имя и жесты первого, а затем представляется сам. Третий повторяет, как зовут двух предыдущих игроков (соответственно, передавая их жестикуляцию), и называет свой псевдоним. И так по кругу, пока кто-нибудь не ошибется. Тогда игра начинается снова, совершивший ошибку получает штрафное очко, а тот, кому удалось запомнить самую длинную цепочку — призовое очко. Игроков может быть и всего двое-трое. В таком случае, когда до них опять дойдет очередь, они должны будут повторить всю предыдущую цепочку и изобрести себе новый псевдоним.

11. «КАЛЕЙДОСКОП» *(игра, предложенная В. Петрусинским, подходит для детей 7-11 лет)*

Игроки становятся полукругом и называют водящему, который стоит перед ними, цвет, который каждый из них предпочитает. Затем водящий отворачивается, игроки быстро меняются местами, а он, повернувшись, должен вспомнить, какому игроку какой цвет нравится. Если игра наскучит, в следующий раз вместо цвета можно называть животное или цветок, или книжку, или еще что-нибудь по совместной договоренности с ребятами.

12. «ШТИРЛИЦ» *(игра, предложенная В.Петрусинским, подходит для детей 7-12 лет)*

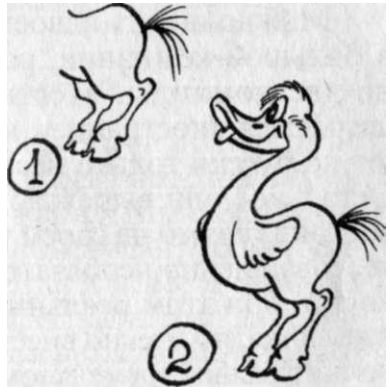
Игроки неподвижно застывают. Ребенок, который водит, должен запомнить их позы и одежду, а потом удалиться. За время его отсутствия играющие делают пять изменений в позах и одежде. Не каждый по пять, а всего пять! Вернувшись, ребенок должен найти эти изменения. Если он не угадал, то водит еще раз.

Три вышеприведенные игры, конечно же, развивают наблюдательность. Но у застенчивого ребенка они в первую очередь снимают барьер, возникающий у него при общении. (Хотя говорить ему об этом не нужно. Опыт показывает, что с детьми гораздо легче добиться желаемого результата, если делать упор не на их главной проблеме, а на чем-то второстепенном.) Застенчивые дети часто производят впечатление рассеянных. Они плохо запоминают с первого раза, как кого зовут, нередко «считают ворон» на уроках. Но это происходит не от того, что внимание у них на самом деле пониженное, незрелое, а от ужаса перед общением. Когда барьер снимается, оказывается, что с вниманием у них все в порядке.

13. «ДОРИСУЙ РИСУНОК» *(для детей 5-8 лет)*

Игра, которую любят многие психологи, занимающиеся с группами. Но вообще-то в нее можно играть и вдвоем. Застенчивому ребенку она поможет стать более инициативным, преодолеть страх самовыражения.

Условия такие: дети по очереди рисуют на листе бумаги, стараясь угадать и развить замысел друг друга. Вслух этот замысел не разглашается. Когда рисунок будет закончен, ребенок, который начал рисовать первым, говорит, что же он задумал, и игроки сравнивают его идею с получившимся результатом.



14. «ЗАКОРЮЧКА» *(предложено В.Петрусинским, подходит для детей 9-14 лет)*

Правила похожи на те, что были в предыдущей игре, но не совсем. В более старшем возрасте в игры лучше привносить побольше юмора. Поэтому игроки по очереди рисуют не-

большие закорючки, и задача их не столько угадать замысел других, сколько сделать рисунок как можно смешнее.

15. «ПОБЕЖАЛИ!» *(для детей 5-12 лет)*

Я уже говорила, что стеснительным детям полезны подвижные игры, и надо их потихоньку к этому приобщать. Особенно просто и естественно это делать летом на даче, где ребят обычно много и они с удовольствием к вам присоединятся, только пригласите.

Условие игры — бег наперегонки. Но не простой, а «с выкрутасами». Вот примерный перечень вариантов:

— бежать боком,

— пятиться задом, словно рак,

— бежать на четвереньках,

— быстро идти гусиным шагом,

— допрыгать до финиша на одной ножке,

— допрыгать на корточках,

— доползти по-пластунски,

— добраться до финиша, кувыркаясь через голову.

Затевая эти игры, непременно прикиньте физические возможности своего ребенка и не ставьте его в заведомо невыигрышное положение.

16. «ВСТРЕЧА С ИНОСТРАНЦАМИ»

(для детей 7-13 лет)

Можно играть вдвоем, а можно и в большой компании, разделившись на две команды. Местные жители встречают иностранцев, которые знают по-русски только несколько слов. Остальное они выражают жестами и восклицаниями на своем родном языке (совершенно необязательно произносить при этом реальные иностранные слова, но можно внести в игру дополнительный элемент юмора, попросив детей 11-13 лет имитировать интонации японцев, итальянцев, американцев или французов). Местные граждане тоже, естественно, переходят, в основном, на язык жестов. От простого, как всегда, идем к сложному. Сначала иностранцы спрашивают дорогу, потом могут поинтересоваться местной кухней и рассказать о том, что едят у них на родине. Потом пусть опишут природу и самые знаменитые достопримечательности своей страны и выслушают рассказы «аборигенов». А потом можно и вовсе углубиться в дебри — побеседовать о каких-то фантастических совместных проектах (освоение космоса или морского дна, создание необыкновенного робота, чудодейственного лекарства, удивительных механизмов, облегчающих быт человека, и т.д. и т.п.). Играющие должны постоянно задавать вопросы, уточняя, правильно ли они поняли объяснение, а в конце игры подытожить, что другая сторона уловила верно, а что недопоняла.

Взрослым следует всячески подчеркивать смешные моменты в игре, побуждая ребят к свободной импровизации. Если вы видите, что игра идет немного вяло и дети никак не раскрепостятся, станьте одним из ее активных участников. Почаще «недопонимайте» собеседников. (Предположим, «итальянцы» жестами показывают, что едят макароны; вы догадались, но, желая оживить игру, восклицаете: « А... Фокусы? Цирк?» И, не дожидаясь ответа, начинаете изображать жонглеров, а потом — если, конечно, сумеете — льва). Можете не сомневаться, ребятишки будут в восторге. В младшем и среднем школьном возрасте подобные недоразумения всегда вызывают взрывы хохота.

Учимся отстаивать свое мнение

Как уже говорилось, истинно застенчивые дети по натуре не бунтари. Они терпят до последнего, и если бунтуют, значит, их довели до ручки. (Как, собственно, и наш народ. Мы с И.Я.Медведевой считаем, что застенчивость — национальная русская черта, и если понять этот характер, многое станет яснее и в нашем прошлом, и в настоящем). Оказавшись перед выбором: либо согласиться с чужим мнением, либо нарваться на скандал, истинно застенчивый ребенок обычно предпочитает первое.

Поэтому если вы хотите, чтобы он раскрепостился по-настоящему, учите его отстаивать собственное мнение. И не где-нибудь там, вдали от дома, а прежде всего здесь, в вашей квартире, в разговорах и спорах с вами. Конечно, без грубости и хамства, но и вы тоже не кипятитесь, натолкнувшись на несогласие.

Чтобы научить ребенка отстаивать собственное мнение, надо сперва этим мнением поинтересоваться. А то как бывает? С ним общаются преимущественно в форме распоряжений и инструкций: «Помой руки, иди обедать, убирай игрушки, ложись спать. Когда посмотришь мультик, надо выключить телевизор. Снятую одежду вешают на стул, а не разбрасывают по полу». И неизмеримо реже звучат фразы типа: «Что тебе приготовить сегодня на ужин: картошку с грибами или плов?» А даже если порой и звучат, то ответ: «Яичницу», выбивает из колеи. Как-так яичницу? Ее же едят по утрам! И начинается...

Ну, а про вопросы типа «Как ты думаешь, почему?..» и говорить нечего. Слово «почему» обычно звучит в совершенно ином контексте.(«Почему ты себя так ведешь?», «Почему не сделал уроки?») Это призыв к покаянию, а вовсе не к свободному обмену мнениями.

Предлагаю вам маленький тест: в течение 2-3 дней ходите по дому с блокнотом и ставьте галочки — на одном листке, когда вы отдаете ребенку инструкции, а на другом — когда интересуетесь его мнением. Думаю, результат вас впечатлит.

1. «ОЗОРНОЙ ДВОЙНИК» *(для детей 4-7лет)*

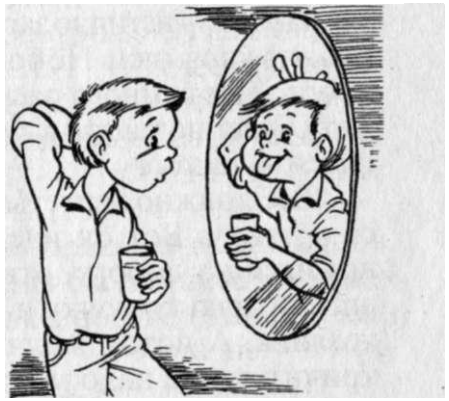
Ведущий договаривается с детьми о том, что они повторяют все его жесты, кроме одного, вместо которого они делают свой, тоже заранее оговоренный жест (допустим, когда он подпрыгивает, они должны будут присесть). Тот, кто ошибется, выбывает из игры.

С детьми 6-7 лет можно, во-первых, увеличить количество неповторяемых жестов, а во-вторых, индивидуализировать их. Каждый ребенок должен будет сделать что-то свое. То есть, перед ним будет стоять цель не поддаться не только внушению ведущего, но и влиянию остальных игроков. А это не так-то просто, учитывая, что истинно застенчивые дети очень внушаемы.

2. «ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ» *(для детей 7-10лет)*

Правила, казалось бы, еще проще, чем в предыдущей игре: повторяй жесты ведущего — и все тут. Но только изображай его двойника в зеркале. Кто ошибется — выбывает из игры.

Однако несмотря на кажущуюся простоту этой игры, победить в ней нелегко. Дети наверняка будут путаться при необходимости, скажем, наклониться влево, когда ведущий нагибается вправо. Поэтому задания нужно усложнять постепенно. Сначала соотношение жестов, которые копируются полностью и движений, которые требуют мысленной корректировки, должно быть примерно 7:**1**. Например: присели, выпрямились, подпрыгнули, наклонились вперед, выпрямились, привстали на цыпочках, опустились, подняли ПРАВУЮ руку («отражение» поднимает левую). Потом оно должно сокращаться. Но учтите, что самое сложное — это не когда соотношение становится **1**:7, а когда «зеркальные» и «незеркальные» движения даются вперемежку. **(1:1** или 2:**1).**



3. «ОПАЗДЫВАЮЩЕЕ ЗЕРКАЛО» *(игра, предложенная В. Петрусинским, подходит для детей 8-14лет)*

Играющие рассаживаются в круг. Им нужно представить себе, что они прихорашиваются перед зеркалом. Сделали одно движение — задержались на секунду, посмотрели в зеркало. Другое движение — пауза, третье — пауза. Сосед слева должен повторять движение ведущего, но только тогда, когда он начнет второе движение. Третий слева тоже будет повторять это, но с опозданием уже на два шага (т.е. когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий сделает уже третье движение). Таким образом, последний игрок должен будет держать в уме достаточно много предыдущих движений, поэтому детям лет 8-9 не следует играть в большом составе, им такая нагрузка не под силу.

4. «ПИШУЩАЯ МАШИНКА» *(для детей 6-14лет)*

Взрослый ведущий распределяет между детьми буквы ал-

фавита. Затем ведущий произносит какое-то слово, а игроки «распечатывают» его на «пишущей машинке»: сначала первая «буква» хлопает в ладоши, потом вторая и т.д. Если дети маленькие и их немного, распределите не все, а несколько букв, и складывайте из них коротенькие слова.

5. «УПРЯМЫЙ ОСЛИК» *(для детей 4-5 лет)*

Истинно застенчивые дети покладисты. Родители почти никогда не жалуются на их упрямство и негативизм. Ребенок другого склада начинает бунтовать, когда на него давят. А «невидимки» терпят, хотя сила давления, оказываемая на них родителями обычно больше, чем в других семьях.

Поэтому истинно застенчивому ребенку полезно хотя бы в игре побыть упрямцем. Не бойтесь, он не переймет дурных привычек, а просто еще немного раскрепостится. Тем более, что ослик по сюжету будет попадать в смешные и нелепые ситуации. Игра проводится на ширме.

Все должно вертеться вокруг нежелания ослика подчинять ся хозяину. Вот он идет навьюченный с базара и на полпути ложится на дорогу, отказываясь идти дальше. Вот он увидел аппетитную колючку и бежит к ней, не поддаваясь на уговоры хозяина. А потом молчит, когда надо закричать, и наоборот, кричит, когда надо замолчать, и т.п. Поинтересуйтесь мнением ребенка (но не в самом начале игры, а немного погодя), добрый ли у ослика хозяин, не слишком ли он нагружает ослика разными заданиями. Может быть, ослик просто устает и потому упрямится? Меняйтесь в процессе игры ролями.

6. «ДОЧКИ-МАТЕРИ» *(для детей 5-8 лет)*

Застенчивой девочке полезно играть с мамой, которая будет исполнять роль дочки. Причем в данном случае маме не следует руководить игрой. Ее задача прямо противоположная: полностью подчиниться воле дочери, стараясь не привносить в игру привычных стереотипов семейных взаимоотношений. Заранее предупреждаю, задача не из легких. Так что следите за собой в оба!

7. «У КОГО БОЛЬШЕ ДОВОДОВ?» *(для детей 7-14 лет)*

Ведущий произносит какое-либо утверждение, а игроки его подтверждают. Можно приводить в качестве доводов и какие-то примеры из жизни. (Порой детям так бывает легче). Если в игре примет участие много детей, застенчивый ребенок рискует остаться в тени, поэтому играть стоит втроем, а еще лучше — вдвоем. Заметив, что ребенок затрудняется, тактично помогите ему наводящими вопросами.

Примеры утверждений:

— Читать полезно, (потому что...).
— Ссориться плохо, (потому что...).
— Уроки лучше делать побыстрее.
— Лучше иметь много друзей, чем мало.
— Иметь собаку — это здорово!
— Пятерка лучше четверки.

8. «А ЭТО КАК СКАЗАТЬ...» *(для детей 10-14лет)*

На сей раз выбираются уже не столь бесспорные утверждения, и игроки должны будут не только подтвердить их, но и опровергнуть.

Например:

— Хорошо иметь кучу денег (кто-нибудь наверняка упомянет про воров и мафию, а ребенок постарше, особенно любящий читать, вероятно, вспомнит достаточно распространенный в литературе мотив переживаний богатых людей, подозревающих окружающих в том, что они любят не его самого, а лишь его капиталы).
— Хорошо всегда выигрывать.
— Когда тебе делают замечания, это неприятно.
— Сидеть дома одному скучно.
— Взрослые всегда правы.
— Смотреть телевизор вредно.

9. «ХИТРОУМНЫЙ СПОРЩИК» *(для детей 10-14 лет)*

Со старшими детьми можно попробовать усложнить игру «У кого больше доводов?» и попытаться придумать контраргументы к вышеприведенным (и аналогичным им) утверждениям.

Скажем, высказывание «Читать полезно» вовсе не будет восприниматься как аксиома для людей с сильной близорукостью (а еще смотря какие книжки читать, а еще смотря в какое время — чтение в час ночи принесет ребенку больше вреда, чем пользы!).

Ссориться, конечно, плохо, но поссорившись с человеком, который обижал или вас или вашего друга, вы будете чувствовать себя правым. И с уроками вообще-то лучше покончить побыстрее, но если они будут сделаны шаляй-валяй, вряд ли это вызовет восторг у учительницы. А четверка по русскому лучше, чем пятерка по физкультуре. По крайней мере, это мнение подавляющего большинства родителей. И с собакой все не так однозначно...

ПОВЗРОСЛЕВШИЙ НЕВИДИМКА

В лечебной пьесе, которую когда-то написали мы с И.Я.Медведевой, есть персонаж. Его зовут Крючок. Он скрючился под грузом унылых мыслей о своих недостатках. Он и некрасивый, и неловкий, и неумелый, и невезучий. Правда, с маленькой, но существенной добавкой — самый. Самый некрасивый, самый неловкий, самый невезучий. Что ж, хоть какая-то компенсация...

Но утешением это ни ему, ни его родителям служить не может. Конечно, повзрослев, застенчивый человек не будет утыкаться матери в колени. Однако смотреть собеседнику в глаза так и не научится. И многие будут считать его поэтому лицемером, а многие — надменным. Да, он уже не будет обращаться за поддержкой к взрослым, услышав вопрос: «Какие твои любимые занятия?» Но, столкнувшись в жизни даже с незначительными трудностями, не справится, спасует. Энурез у него рано или поздно пройдет. И заикание, вполне вероятно, тоже (хотя и не обязательно). Зато откроется язва, начнутся сердечные боли — по схеме «где тонко, там и рвется».

Неудачи будут расти, как снежный ком. И все меньше будет желания и сил с ними бороться. А когда окончательно сойдут на нет детская живость и жизнерадостность, присущие, пусть в небольших дозах даже самому тихому ребенку, появится необходимость взбадриваться искусственными способами. Люди с заниженной самооценкой — чуть ли не первые кандидаты в алкоголики.

С собственной семьей тоже все навряд ли сложится удачно. Быть подкаблучником — удел незавидный. И для него самого, и уж тем более для его матери. Чего только не придется выслушать сыну в ее адрес! Выслушать — и смириться. Впрочем, ему не привыкать... Девочке будет немного проще — ей хотя бы кормильцем семьи быть необязательно. Вот когда порадуешься, что настоящая эмансипация еще не нагрянула! А если девочке посчастливится найти мужа, за которым как за каменной стеной, она просто расцветет. Но вот детям ее все равно не позавидуешь. Человека, даже самого неамбициозного, нельзя безнаказанно унижать. А чувство собственной неполноценности прежде всего унизительно. Поэтому выросшая девочка тоже попытается взять реванш. На сильном муже не очень-то отыграешься. Ну, а на детях — дело другое... Это не значит, что она их непременно затюкает (хотя и такое встречается сплошь и рядом). Но женщине — вполне естественно! — захочется, чтобы ее дети состоялись как личности. И не просто как личности, это мечта всех любящих родителей, а как МОГЛА БЫ СОСТОЯТЬСЯ ОНА САМА. Причем это «могла бы» существует лишь в ее воображении, потому что даже избавившись от патологической застенчивости, она не стала бы принципиально другим человеком. Ну, не суждено ей быть ни душой компании, ни ярким лидером (еще раз подчеркиваю, при условии, что застенчивость истинная, а не маскирующая иные свойства)! Но смириться с этим несостоявшийся человек не может. Отними у него мечту — что останется? А самая заветная мечта «невидимки», конечно же, стать лидером, добиться высот! И снова в погоне за мечтой будет искажаться личность ребенка, который не обязательно, но с большой степенью вероятности унаследует многое от родителей и, соответственно, вряд ли будет отличаться большими лидерскими способностями. И дурная бесконечность не прервется, а, как писал поэт, «повторится все, как встарь»...

Если же вырываться из порочного круга — для чего, собственно говоря, и написана данная книга, — то, всячески помогая ребенку преодолевать застенчивость, следует не перекраивать его личность, а развивать ее и, преобразив недостатки в достоинства, находить им правильное применение. Ведь что получается? Патологическая застенчивость мешает ребенку жить. Но сглаженная и преображенная в скром-

ность, начинает помогать. Особенно в нашей культуре, где это качество ценилось испокон веку. Конформизм, соглашательство, конечно, тоже недостаток, от которого может пострадать множество людей. А вот умение идти на компромисс — уже бесспорное достоинство, тем более в наши дни, когда человечество учится быть терпимым и избегать конфликтов. Да и пассивность, безынициативность, отсутствие честолюбия, безумно раздражающие многих родителей, тоже не «безнадежны». «Расколдованный невидимка», во-первых, становится более активным, а во-вторых, вы на минуточку представьте себе общество, где все поголовно лидеры. Кто будет претворять в жизнь их грандиозные замыслы? У нас и так-то куда ни погляди, увидишь иллюстрацию басни «Лебедь, рак и щука» — и от этого многие наши беды, — а тут и вовсе будет сумасшедший дом. Между прочим, прекрасный исполнитель называется виртуозом, а у застенчивых людей есть качества, позволяющие претендовать на столь высокое звание. Тем, что у них получается, они могут заниматься подолгу, стремясь довести это до совершенства. Их важно окрылить, заставить поверить в свои силы.

И друзей у них будет не сто, а несколько, но зато дружбу эту они сохранят на всю жизнь. И семьей будут дорожить гораздо больше, чем люди, для которых на первом месте их личные амбиции. А следовательно, и детям в таких семьях будет теплей и уютней... Что же касается выбора будущей профессии, то «невидимок», даже «расколдованных», не следует ориентировать на те сферы, где существует жесткая конкуренция и требуются бойцовые качества. Например, бизнес или юриспруденция. Но ведь на свете много других специальностей! Педагоги, врачи, библиотекари, искусствоведы, инженеры, бухгалтеры, агрономы, да мало ли кто еще! Между прочим, поле для самоутверждения тут тоже огромно. Разве хороший учитель не лидер? Но серьезной конкуренции, которая невротизировала бы по природе несоревновательного человека, здесь нет. Дети, даже трудные, умному взрослому не конкуренты.

Так что из застенчивого человека выйдет толк — и еще какой! Нужно лишь, как в сказке, рассеять колдовские чары вовремя. Чтобы не было слишком поздно.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО ТАКОЕ ИСТИННАЯ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ? 5

УСТАНОВОЧНЫЕ РОЛЕВЫЕ ИГРЫ 79

ЗАСТЕНЧИВЫЙ СЛОНЕНОК. ..19

ИСТОРИИ ПРО ЗАСТЕНЧИВОГО СЛОНЕНКА 24

Все играют, а я один 24

Несостоявшаяся дружба 27

Мама заболела 37

Волшебная шляпа 32

Зачем слону длинный нос 36

Расставание с волшебной шапкой 38

ПРЕОДОЛЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ТРУДНОСТЕЙ ОБЩЕНИЯ ПОРОЖДЕННЫХ ЗАСТЕНЧИВОСТЬЮ '40

Раскрепощающие игры и упражнения 41

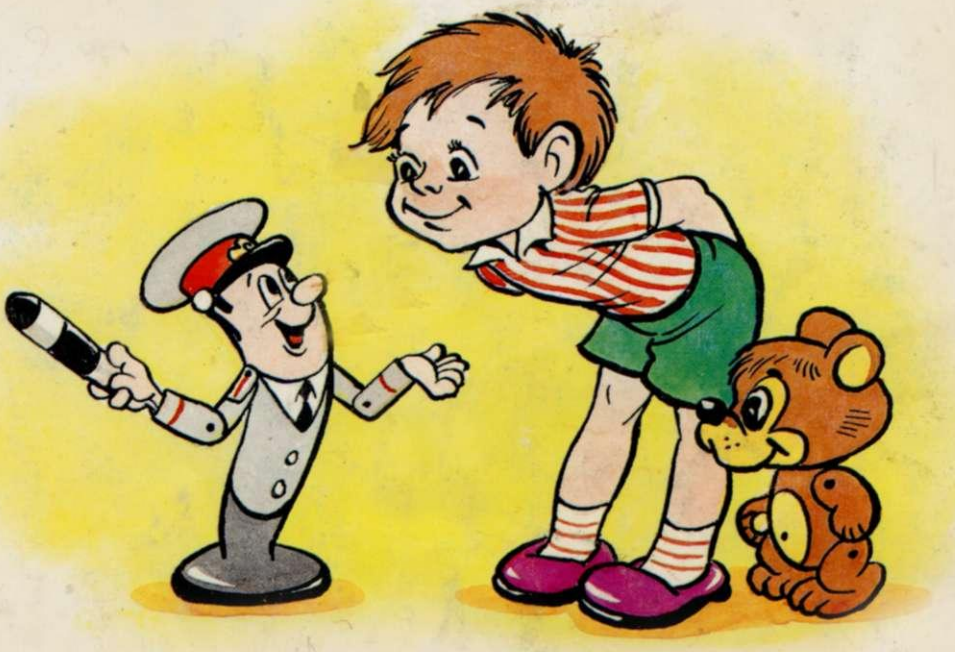
Упражнения на выразительность речи 49

Комплексные игры, снимающие страх публичных выступлений . . . 52

Застенчивость перед взрослыми 54

Боязнь мира, желание остаться маленьким 68

Застенчивость перед детьми 77

Учимся отстаивать свое мнение 87

ПОВЗРОСЛЕВШИЙ НЕВИДИМКА 92